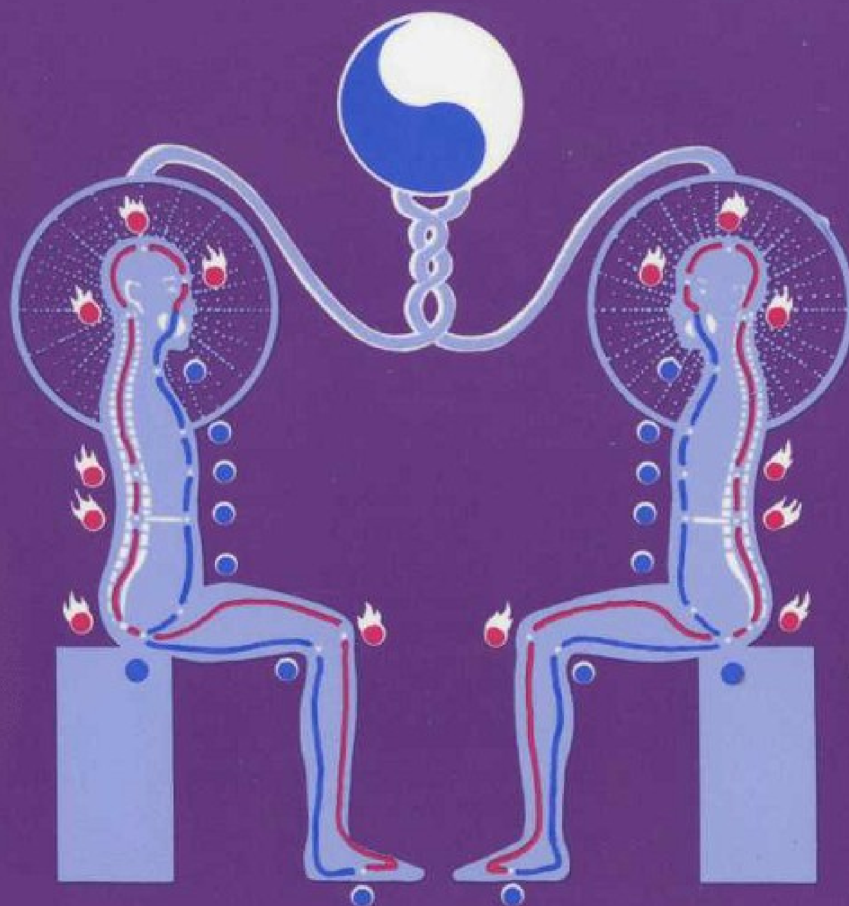
SECRETELE TA
ALE IUBIR
CULTIVAND EN
SEXUALA MASCULINA





MANTAK CHIA

MICHAEL WINN

ŞTIINŢA MISTERIOASĂ A AMORULUI TAOIST

MANTAK CHIA
MICHAEL WINN



Autorul acestei cărţi, Mantak Chia, s-a născut în Thailanda la 4 aprilie 1944. Când avea 6 sau 7 ani a învăţat "să stea şi să oprească mintea" de la un călugăr budist, într-o vacanţă de vară. Aceasta nu înseamnă însă că el era un copil retras şi tăcut. De fapt el excela în atletism şi alte sporturi în timpul frecventării cursurilor de la liceul din Hong Kong. În acea perioadă a învăţat tradiţionalul box Thai şi l-a întâlnit pe maestrul Lu care l-a iniţiat în Tai Chi Chuan. Puţin mai târziu, maestrul Lu l-a iniţiat în Aikido, Yoga şi Tai Chi. Cunoaşterea practicilor esoterice a început după împlinirea vârstei de 18 ani, la întoarcerea în Thailanda. În acea perioadă, un coleg mai mare, Cheng Sue Sue, student în Yi-Eng, l-a introdus în studiul practicilor esoterice taoiste de reuniune a omului cu divinitatea. La vârsta de 20 de ani, maestrul Chia studia cu maestrul Mengi în Singapore, care l-a iniţiat în Kundalini Yoga şi Palm Budism, fiind curând capabil să elimine blocajele fluxului de forţă vitală din organele interne şi să conducă energia în scopul vindecării pacienţilor care-l solicitau. Tânărul Mantak Chia a simţit însă că practica Kundalini Yoga poate fi periculoasă, de aceea a combinat ulterior această practică cu elemente de practică taoistă pentru a controla anumite efecte. Mai târziu, a studiat cu maestrul Pan Yu, care a creat o sinteză între Tao, Budism şi învăţătura Ch'an şi cu maestrul Cheng Yao-Lung care, de asemenea, a creat un nou sistem combinând boxul Thai şi Kung Fu. De la maestrul Cheng Yao-Lunjg a învăţat metodele secrete Shao-Lin despre puterea interioară şi o metodă Iron Shirt numită "Purificarea Măduvei şi Revigorarea Tendonului". De la maestrul Pan Yu a învăţat un anumit mod de abordare a sistemului Kundalini Yoga şi o metodă de stopare a îmbătrânirii corpului. Maestrul Pan Yu trăieşte în Hong Kong unde tratează pacienţii prin transmiterea forţei vitale. Pentru a înţelege mai bine mecanismul de operare cu energiile vindecătoare, timp de doi ani Chia a mai studiat ştiinţa medicală occidentală şi anatomia. Pe lângă toate aceste realizări, meastrul Chia a fost manager al companiei Gestetner din Thailanda, având sarcina de a comercializa echipamente offset, fiind singurul maestru Tao din lume cu un computer în sufragerie. De asemenea, el s-a căsătorit şi are un fiu. Soţia sa, Maneewan, lucrează ca tehnician medical. Pe scurt, viaţa lui dovedeşte că este integrat în realitatea cotidiană şi că practicarea sistemelor învăţate se poate realiza în viaţa de zi cu zi fără a fi necesară retragerea din societate în favoarea austerităţii. Principala intenţie a lui Chia este de a înlocui misticismul prost înţeles, fachirismul, credinţa în puterile unor falşi guru, superstiţiile şi de a prezenta în locul acestora un model de lucru perfect accesibil care poate fi considerat o abordare ştiinţifică a sistemului energetic uman, sperând că aceasta va conduce la dezvoltări tehnologice ce ar putea servi la simplificarea sau accelerarea mijloacelor prin care un progres real devine posibil. El speră că va putea sensibiliza comunitatea medicală să investigheze ceea ce oferă. Există deja fizicieni, avocaţi, programatori care au experimentat deja direct beneficiile promise de metodele maestrului Chia; depinde de ei şi de alţii să aplice învăţăturile în viaţa de zi cu zi pentru a apropia raţiunea de spirit, mintea de corp şi ştiinţa de religie.

„Ar fi vrut să se iubească dar nu prea ştiau cum."

(Isidora Liseux)

Pentru iniţiaţii taoişti, ca şi pentru înţelepţii Orientului, a face dragoste este un act sublim ce aparţine ordinii fireşti a lucrurilor. Contactele sexuale perfect controlate nu numai că erau

extrem de plăcute şi intense, dar erau considerate ca fiind dătătoare de sănătate, longevitate şi forţă spirituală. Pentru a mări la nesfârşit disponibilitatea amoroasă a celor care se iubesc, a fost pus la punct un anumit număr de metode de stăpânire a energiei sexuale şi s-a recurs la o iconografie erotică unică în lume prin complexitatea ei. Ea avea dublul scop de a ilustra aceste metode şi de a trezi, în acelaşi timp, apetitul sexual.

PRINCIPIILE SECRETE ALE ŞTIINŢEI MISTERIOASE A AMORULUI TAOIST

Noţiunea de „Ştiinţa misterioasă a amorului taoist" n-a fost niciodată prezentată în detaliu şi în mod precis cititorului român. La prima vedere, Ştiinţa misterioasă a amorului taoist pare a fi o metodă radical diferită de „aproape toate concepţiile occidentale în materie de sexualitate şi tehnică amoroasă. Teoria şi practica Ştiinţei misterioase a amorului taoist a format, de-a lungul secolelor, principiul fundamental al raporturilor sexuale în China, şi este semnificativ faptul că,timp de mai bine de 2OOO de ani, s-a practicat aici cu succes tehnica pe care azi o numim COITUS RESERVATUS, fără ca aceasta să aducă vreun prejudiciu sănătăţii oamenilor şi calităţii urmaşilor. Principiile esenţiale ale Ştiinţei misterioase a amorului taoist şi anume: controlul ejaculării, importanţa orgasmului feminin controlat, înţelegerea faptului că orgasmul masculin şi ejacularea nu sunt deloc unul şi acelaşi lucru figurează astăzi în toate lucrările serioase ale sexologilor moderni.

De exemplu, cele „cinci semne" revelatoare ale orgasmului feminin, aşa cum sunt descrise într-un străvechi tratat taoist, concordă perfect cu studiul sexologului A. C. KINSEY în lucrarea „Sexual Behaviour of the Human Female".

Cele „cinci semne" de care vorbim sunt în mod magistral descrise într-un dialog, vechi de mai bine de 2OOO de ani, între împăratul HOUANG-TI şi sfetnica sa SOU-NU:

„HGUANG-TI: Care sunt semnele după care bărbatul recunoaşte că femeia atinge orgasmul?

SOU-NU: Sunt cinci semne principale, cinci dorinţe şi zece indicaţii. Bărbatul trebuie să fie atent la aceste semne şi să acţioneze prompt în consecinţă.

Iată care sunt aceste cinci semne:

1) Faţa femeii se înroşeşte şi urechile îi sunt calde. Acest lucru arată faptul că mintea ei freamătă de bucurie la ideea contactului intim amoros.

Bărbatul poate începe acum actul sexual cu blândeţe şi, ca în joacă, el o va penetra foarte puţin şi va aştepta reacţiile ei.

2) Nasul femeii se umezeşte de transpiraţie şi sfârcurile sânilor se întăresc ferm. Acest lucru arată faptul că focul dorinţei sale s-a intensificat.

Penisul poate fi acum introdus chiar şi la cinci degete adâncime, dar nu mai profund. Bărbatul trebuie să aştepte ca dorinţa femeii să devină şi mai intensă înainte de a o penetra mai în profunzime.

3) Atunci când vocea femeii devine parcă transformată ca şi cum gâtul i-ar fi uscat, dorinţa ei a crescut şi mai mult în intensitate. Ea are ochii închişi, limba sa e uneori vizibilă şi o putem auzi respirând adânc.

În acest moment penisul se poate mişca liber în vagin. Comuniunea profundă a celor doi se îndreaptă spre extazul amoros.

4) Vaginul femeii devine foarte alunecos şi fierbinte atunci când focul dorinţei sale se apropie de culme; La fiecare mişcare a bărbatului, fluidele sale se manifestă în valuri copleşitoare de plăcere ce fac să-i vibreze tot trupul.

5) Atunci când picioarele femeii se ridică spontan pentru a cuprinde bărbatul, dorinţa ei a atins gradul cel mai înalt. Ea îi cuprinde acum talia cu picioarele şi mâinile ei îi înlănţuie pasional umerii şi spatele. Aceste semne indică bărbatului faptul că el poate realiza acum penetraţii cât mai profunde, care îi vor umple trupul de o satisfacţie totală, ce rezultă din intensitatea uimitoare a trăirilor amoroase.”

CE SPUN STRĂVECHILE TEXTE TAOISTE CU PRIVIRE LA AMOR ŞI CE SUSŢIN SEXOLOGII MODERNI

TAO reprezintă o înţelepciune care dăinuie de mii de ani. Ideea fundamentală a filosofiei taoiste este că energia atotpătrunzătoare şi elanul vital sunt sursa Vieţii. În organizarea universală a lucrurilor şi fenomenelor, fiinţa umană este o creatură minusculă, aproape insignifiantă şi vulnerabilă, care nu poate spera la armonie sau la o viaţă fericită dacă nu trăieşte în echilibru deplin cu această sursă subtilă macrocosmică, dublă, de Viaţă şi Putere. TAO este energia infinită a naturii. Cel care vrea să practice TAO trebuie să fie realmente destins sau, cu alte cuvinte, deschis şi natural pentru a putea intra în rezonanţă perfectă cu această energie infinită. Ştiinţa misterioasă a amorului taoist a fost structurată pe scheletul acestei filosofii lipsite de artificii, plină de prudenţă, spirit de „economie", putere şi supleţe. Străvechile texte taoiste recomandă întreruperile frecvente în timpul actului sexual, cu scopul de a prelungi indefinit durata coitului, ceea ce permite femeii să ajungă să resimtă şi să controleze orgasmul, iar iubitului ei să înveţe să controleze, încetul cu încetul, ejacularea, ajungând chiar să o suprime. Concluzia cea mai uimitoare la care au ajuns sexologii moderni MASTERS şi JOHNSON este că bărbatul nu are nevoie să ejaculeze deloc atunci când face dragoste, cu excepţia momentului când doreşte să aibă copii. Acest lucru are o importanţă capitală mai ales după vârsta de 5O de ani. În această direcţie, maeştrii taoişti afirmă: „Bărbatul trebuie să-şi cultive la perfecţiune arta de a-şi întârzia nedefinit ejacularea, până ce iubita sa a ajuns la un număr suficient de mare de orgasme. El nu trebuie să-şi lase deloc sămânţa (sperma) să se irosească prosteşte prin ejaculare" Taoiştii învaţă că orgasmul masculin şi ejacularea NU SUNT UNUL ŞI ACELAŞI LUCRU. Numai nefasta obişnuinţă şi ignoranţa ne fac să credem că ejacularea ar constitui punctul culminant al plăcerii. După ejaculare, bărbatul este obosit, somnolent, urechile îi sunt clăpăuge, ochii i se îngreunează. Apare senzaţia acută de sete, membrele îi sunt anchilozate. În timpul ejaculării el trăieşte o scurtă şi incompletă stare de fericire, după care urmează multe zile de blazare şi epuizare. Dacă, dimpotrivă, bărbatul reduce ejacularea la minimum şi ajunge să o controleze, corpul său se va fortifica, mentalul său îi va fi mult înviorat, auzul va fi mai fin şi văzul mai pătrunzător. Chiar dacă el refuză senzaţia scurtă pe care o procură ejacularea, plăcerea şi dragostea lui pentru femeie cresc în mod constant. Este ca şi cum n-ar putea-o poseda niciodată complet şi aceasta îi măreşte fericirea de a iubi. Oare nu este aceasta o infinită voluptate? Actul sexual fără ejaculare reprezintă destinderea intens euforică -a unei tensiuni, dar această destindere, repetabilă la scurt timp după aceea şi nelimitată în timp, nu este explozivă, ca în cazul ejaculării. Este o plăcere care se împlineşte frenetic nu prin violenţă ci printr-o stare de linişte profundă, printr-o uluitoare fuziune voluptoasă, senzuală, şi prelungită la infinit într-o euforie care este dincolo de trupuri şi sentimente. Este un'simţământ de comuniune telepatică cu un TOT GIGANTIC şi nu o senzaţie deseparare şi vlăguire, ca în cazul ejaculării. Este un sentiment de strânsă comuniune cu Cosmosul şi de punere în rezonanţă pe multiple planuri cu fiinţa iubită şi nu un spasm individual egoist care îl exclude adeseori pe celălalt. Reuşind să controleze ejacularea, bărbatul nu numai că-şi păstrează esenţa vitală, dar el mai are şi alte avantaje de pe urma acestui lucru. În primul rând, el nu-şi va lăsa iubita niciodată nesatisfăcută, deoarece, el va putea face dragoste ori de câte ori este incitat şi totodată va putea prelungi extraordinar de mult actul amoros, pentru a ajunge ca acesta să fie indefinit în timp. În al doilea rând, în acest fel, fiecare va putea beneficia din plin de esenţa celuilalt (bărbatul de esenţa YIN (-) a femeii, femeia de esenţa YANG (+) a bărbatului). În acest fel, amândoi vor experimenta o pace interioară nebănuită, plenară şi amplu spiritualizantă, care nu va fi resimţită decât palid şi incomplet de celelalte cupluri care fac dragoste în mod comun şi inferior (animalic), descărcându-şi repede potenţialul sexual prin ejaculare şi pierderea controlului. Sperăm că oricine va citi cu atenţie aceste rânduri, va putea, în funcţie de intuiţia sa, să-şi dea seama ce delicios instrument de contact cu Fericirea Infinită este FEMEIA atunci când este adorată cu artă; astfel credem că se va înţelege cât este EA de capabilă, mai ales când este pe deplin responsabilă şi încrezătoare în forţele proprii, să genereze cea mai aleasă armonie, realizând variaţiile amoroase cele mai complicate, pentru a-i oferi astfel celui care o iubeşte frenetic accesul la adevărate plăceri divine.

CELE TREI PRINCIPII ALE ŞTIINŢEI MISTERIOASE A AMORULUI TAOIST

Trei principii esenţiale, rod al unei experienţe milenare, disting Ştiinţa misterioasă a amorului taoist de alte teorii referitoare la sexualitate:

1) Bărbatul trebuie să-şi suprime total tendinţa sau dorinţa de a ejacula, trăind frenetic pasiunea şi plăcerea amoroasă, nelăsându-se niciodată dominat de acestea.
2) Ejacularea este epuizantă şi nu constituie, în nici un caz, extazul amoros al bărbatului, fiind asimilată cu o enormă pierdere de potenţial sexual, de energie subtilă şi de fluide vitale care, mai devreme sau mai târziu, conduc la vlăguire şi tristeţe.
3) Se pune un accent deosebit pe importanţa orgasmului feminin multiplu, amplu, controlat, de tip cervico-uterin.

Aceste trei principii sunt baza Ştiinţei misterioase a amorului vechilor chinezi. Taoiştii consideră că armonia deplină în plan sexual conduce automat cuplul la comuniunea subtilă, armonioasă cu energiile benefice infinite ale naturii şi, prin prin aceasta, deschide posibilităţi nebănuite de acces în planurile invizibile, superioare de existenţă. Comuniunea bărbatului cu femeia formează, în acest mod, un beatific TOT în miniatură, care este în corespondenţă analogică cu TOTUL MACROCOSMIC sau SPIRITUL SUPREM DIVIN.

Iată un pasaj semnificativ din înţelepciunea amoroasă taoistă:

„împăratul HOUANG-TI: Inima mea este tristă, sunt fără chef şi îmi lipseşte armonia şi liniştea. Ce trebuie să fac?

SOU-NU: Orice slăbiciune a bărbatului trebuie să fie atribuită modului său defectuos de a simţi şi de a face dragoste. Femeia este cu mult mai tare decât bărbatul datorită constituţiei şi sexului ei, la fel cum apa e mai tare ca focul. Cei care ştiu să facă dragoste cât mai bine fără a-şi pierde controlul asupra potenţialului sexual sunt ca doi buni bucătari care ştiu să amestece cele cinci arome făcând din ele o masă delicioasă. Cei care cunosc arta lui YIN (-) şi a lui YANG (+) în dragoste pot amesteca cele cinci plăceri făcând din ele o foarte profundă şi lungă beatitudine celestă. Cei care ignoră această artă, vor muri vlăguiţi şi închistaţi în prejudecăţi, fără să cunoască vreodată veritabila voluptate amoroasă a iubirii nemărginite.

CELE ZECE SEMNE CARE ARATĂ CĂ FEMEIA ESTA PE CALE SĂ ATINGĂ CULMEA EXTAZULUI AMOROS

„HOUANG-TI: Cum recunoaşte bărbatul că focul este deja viu în femeie şi că ea a atins orgasmul?

SOU-NU: Sunt zece indicaţii. Bărbatul trebuie să le urmărească pentru a şti ce are de făcut.

Iată-le:

1)Femeia cuprinde bărbatul strâns cu braţele în timp ce partea inferioară a corpului ei se animă năvalnic. Ea îl sărută, urmărind să-lexcite din ce în ce mai mult. Prin aceasta, se arată faptul că dorinţa sa este foarte arzătoare.

2)Stând culcată, membrele sale sunt întinse şi aproape imobile. Ea respiră zgomotos prin nări, abandonându-se cu încântare stărilor amoroase. Prin aceasta ea arată că doreşte ca bărbatul să reînceapă să-şi mişte membrul viril în ea cât mai este viguros.

3)Femeia se joacă cu penisul adormit al bărbatului, atingându-lcu trupul ei. Prin aceasta ea arată că este avidă din nou de el şi excitată la culme de dorinţă.

4)Ochii i se răsucesc uşor peste cap şi sprâncenele ei se mişcă repede; ea emite sunete senzuale guturale sau îl mângâie extaziată pe bărbat. Prin aceasta ea arată că este foarte excitată în timpul actului sexual.

5)Ea îşi depărtează cât mai mult picioarele şi îşi deschide larg vaginul. Prin aceasta ea arată că plăcerea ei este foarte mare şi-lincită pe bărbat să o penetreze cât mai adânc.

6) Limba sa este vizibilă şi îşi mângâie cu ea buzele. Prin aceasta ea arată că doreşte penetraţii superficiale alternante cu penetraţii profunde.

7)Cu picioarele şi fesele uşor încordate, prin contracţia spontană a muşchilor vaginului, ea urmăreşte să reţină în ea penisul bărbatului. In acelaşi timp, ea murmură plină de tandreţe, cuvinte de admiraţie, cu voce joasă. Prin aceasta ea arată că forţa YIN se amplifică mult în propria sa fiinţă.

8)Femeia îşi răsuceşte talia. Ea transpiră abundent şi un zâmbet suav îi înfloreşte pe faţă. Prin aceasta ea arată că energia sa erotică este foarte mare şi nu vrea ca bărbatul să se oprească cumva, deoarece acum doreşte ca el să-i ofere mai multă fericire, continuând frenetic, cât mai mult timp jocul amoros.

9) Dulcele sentiment de voluptate subzistă, plăcerea ei creşte mereu. Forţa lui YIN este aproape de maxim. Ea strânge puternic în braţe bărbatul. Prin aceasta ea arată că încă n-a atins orgasmul, dar că sigur este extaziată de plăcere.

10) Tot corpul ei este acum fierbinte şi ud de transpiraţie. Mâinile şi picioarele i se destind. Prin aceasta ea arată că este din plin satisfăcută, deoarece a atins culmea beatitudinii senzuale.

CONTROLUL EJACULĂRII

Citat din TONG-KSUAN-TZE:

„Masculinul aparţine lui YANG. Particularitatea lui YANG este de a fi cu uşurinţă excitat. Dar el bate cu rapiditate în retragere, adeseori aproape fulgerător.

Femininul aparţine lui YIN. Particularitatea lui YIN este de a fi greu de urnit şi chiar greu de excitat. Dar este totdeauna destul de greu de oprit şi satisfăcut imediat după trezire."

Conform filosofiei taoiste, bărbatul reprezintă analogic forţa YANG (+) şi el are toate atributele masculinului. Acest principiu este mai volatil, mai rapid şi mai activ decât principiul feminin, care, analogic, reprezintă forţa YIN (-). Femeia este mai pasivă, mişcările sale sunt mai calme, molcome. Comparând vigoarea sexuală a bărbatului cu cea a femeii, străvechile texte fac adesea apel la metafora focului şi a apei: focul aparţine predominant lui YANG şi, cu toate că acţiunea sa este rapidă şi puternică, el este adeseori biruit de apă, care este o forţă predominant YIN. Chiar şi în Occident, în epoca actuală, controlul ejaculării constituie un element foarte important al raporturilor sexuale. Acesta este şi punctul cel mai important al Ştiinţei misterioase a amorului taoist.

1) Începătorului i se recomandă mai ales să nu fie nici prea excitat, nici prea pasional, nici prea repezit sau grăbit.
2) Începătorul trebuie să înveţe să penetreze sexual foarte lent (cu blândeţe) vaginul şi să iasă, atunci când resimte că ejacularea este iminentă, cu o mişcare bruscă.
3) Dacă simte că excitaţia creşte foarte mult, până aproape de pragul ejaculării, el trebuie să înceteze imediat mişcările de penetrare şi să-şi retragă foarte lent penisul astfel incât acesta să nu rămână în vagin decât 1-2 cm; el va rămâne apoi complet nemişcat în această poziţie. În continuare el va respira profund, va realiza retenţia pe plin, contractând, în acelaşi timp, puternic, dar continuu, muşchii planşeului pelvian atucitm,sfincterele anale şi muşchii penisului şi concentrându-şi mintea asupra procesului reţinerii spermei, va urmări realizarea transmutării şi , sublimării enormei forţe pe care aceasta o conţine, în energii psihice, mentale şi spirituale. După, acest moment de suspendare (care poate dura între cinci şi patruzeci de secunde) el poate realiza mişcările de , penetrare gradat, cu prudenţă. Dacă simte că totuşi că excitaţia sa este încă foarte mare, el poate- aplica, de mai multe ori la rând, metoda descrisă mai sus (metoda de blocaj) înainte de a relua actul amoros. Această metodă este valabilă şi pentru iubita sa. Metoda va avea eficacitate mărită dacă se realizează simultan de către cei doi iubiţi (chiar dacă numai unul dintre ei a ajuns la limita orgasmului).
4) Cel care vrea să-şi controleze ejacularea trebuie să se ferească de orice nerăbdare şi să aibă o tenacitate uriaşă, de nezdruncinat.

5) Metoda de blocaj care uşurează controlul sexual este de o eficacitate extraordinară, dar ea trebuie realizată fulgerător şi cât mai bine cu putinţă, la momentul potrivit. Este preferabil ca ea să se realizeze ceva mai devreme (de punctul limită al declanşării ejaculării) decât prea târziu (atunci când deja acest punct a fost depăşit şi ejacularea este în curs, fără a se mai putea face nimic).

In cartea taoistă "Secretele camerei nupţiale, se spune:

- "HOUANG-TI: Aş vrea să ştiu care este avantajul de a realiza mereu unirea sexuală fără să ejaculezi deloc.
- SOU-NU:
  - Daca un bărbat este capabil să facă dragoste o dată fără să-şi piardă sămânţa (sperma), el îşi va fortifica considerabil mintea şi corpul.
  - Dacă o face de două ori, auzul îi va deveni fin şi vederea pătrunzătoare.
  - Dacă o va face de trei ori, toate bolile îi vor fi vindecate.
  - Dacă o face de patru ori, el va beneficia de pacea profundă a sufletului.
  - De cinci ori dacă o face, inima şi circulaţia sângelui îi vor fi mult ameliorate.
  - De şase ori de o face, va căpăta o mare putere mentală.
  - De opt ori de o va face, faţa şi corpul îi vor deveni strălucitoare, magnetice şi pline de farmec.
  - De nouă ori de o face, va realiza o admirabilă reîntinerire şi va putea atinge o mare longevitate.
  - De zece ori de o va face, va fi aidoma unui Geniu Nemuritor şi va avea acces la lumile ascunse ultime ale MACROCOSMOSULUI, dobândind totodată capacităţi psihice, mentale şi spirituale supranormale.

Toate cele de mai sus sunt, de asemenea, perfect valabile şi pentru femeie, atunci când ea îşi controlează, ca şi bărbatul, descărcarea sexuală explozivă care, atunci când este manifestată nestăpânit, o epuizează şi o face să piardă intempestiv potenţialul sexual substanţial, care îi susţine starea de plăcere şi, prin aceasta, disponibilitatea sa vitală amoroasă diminuându-se foarte mult.

„STILURI DE PENETRARE SEXUALĂ”

Pentru a stăpâni oamenii şi pentru a servi admirabil cerul, nimic nu este mai preţios decât moderaţia sau cumpătarea.

- Căci numai cel ce practică cumpătarea va obţine cu repeziciune TAO.
- Cel ce obţine cu repeziciune TAO va dobândi toate virtuţile şi fericirile.
- Cel ce dobândeşte toate virtuţile şi fericirile va avea succes în tot ceea ce întreprinde.
- Cel ce are succes în tot ceea ce întreprinde dobândeşte o putere şi o armonie ce nu cunosc limite.

În tratatul taoist TONG-KSUAN-TZE (sec. VII) medicul LITONG-HSUAN defineşte şase moduri principale de penetrare sexuală:

1) A introduce lent penisul complet în vagin şi a-lîmpinge apoi în jos, imprimându-i o mişcare de du-te - vino, precum mişcarea unui fierăstrău. Acesta este primul mod.

2) A lovi clitorisul cu penisul ca şi cum am vrea să despicăm o nucă pentru a-i scoate miezul. Acesta este cel de-al doilea mod.

3) A lovi puternic cu penisul zona dimprejurul clitorisului la fel cum un drug de fier pisează sarea într-un mojar. Acesta este de-al treilea mod.

4) A introduce penisul şi a-l scoate succesiv şi în acelaşi timp a lovi uşor în dreapta şi în stânga pereţii vaginului,

precum face fierarul care bate fierul înroşit cu câteva ciocane. Acesta este de-al patrulea mod.

5) A introduce penisul cu mişcări scurte şi oarecum lente în vagin, asemenea unui fermier care îşi pregăteşte ogorul pentru a, însămânţa o cultură tardivă. Acesta este cel de-al cincilea mod.

6) Vaginul şi penisul se întâlnesc tumultuos ca două avalanşe care se amestecă. Acesta este cel de-al şaselea mod.

Taoiştii s-au ocupat surprinzător de mult de modalităţile de penetrare, de profunzimea acestora, şi nu numai pentru a provoca o plăcere cât mai mare, cât şi pentru că, realizând incorect sau insuficient de profund aceste penetraţii, o mare parte din binefacerile armoniei dintre YIN şi YANG se pierde. Pentru ei, actul sexual seamănă întrucâtva cu operaţia de a produce electricitate. Dacă această operaţie este incorect făcută, forţa subtilă gigantică psihică, mentală şi spirituală nu apare. Acest lucru nu a fost încă înţeles de se.xologii contemporani. Procedând în felul acesta, chiar şi cea mai senzuală sau nimfomană femeie va fi pe deplin satisfăcută şi fericită, ceea ce procură bărbatului, prin inefabilă empatie, o plăcere cu totul particulară, care-i măreşte mult încrederea în sine şi în masculinitatea (virilitatea) sa.

Acelaşi tratat spune despre cum trebuie să fie succedate penetraţiile sexuale în cursul unei întâlniri amoroase, pentru ca acesta să lase o amintire dătătoare de o fericire de neuitat:

- profunde şi superficiale,
- lente şi rapide,
- directe şi oblice,
- nici o penetrare sexuală nu trebuie să fie monoton realizată.

Tratatul descrie apoi, în detaliu, alte nouă moduri de penetrare sexuală:

1) A lovi cu penisul în stânga şi în dreapta, precum loveşte cu paloşul un luptător curajos care înfruntă cu succes o armată de duşmani.
2) A mişca brusc penisul în sus şi în jos, imitând săritura unui cal sălbatic de curând înşeuat.
3) A retrage şi a înfige penisul într-o mişcare asemănătoare aceleia pe care o realizează un stol de pescăruşi care se joacă în valurile mării.
4) A alterna rapid şi neregulat penetraţii profunde cu penetraţii superficiale, precum o vrabie care ciuguleşte boabe de orz.
5) A alterna, în mod regulat, penetraţii profunde cu penetraţii superficiale, precum nişte bolovani care se afundă în mare.
6) A penetra lent, profund şi puternic, precum un şarpe ce intră în vizuina sa pentru a ierna.
7) A penetra vaginul cu mişcări tremurate, precum un şoarece speriat care se repede în gaura sa.
8) A ieşi lent şi apoi a înfige puternic şi brusc penisul în vagin, precum face un vultur care atacă o pradă care fuge.
9) A împunge oblic, cu vârful penisului, pereţii laterali interiori ai vaginului, precum o pasăre care zboară împotriva vântului.

Toate acestea, realizate cu un ritm, intensitate şi profunzime variabile, adaugă plăcerii amoroase trăiri şi nuanţe lăuntrice inefabile, care măresc extrem de mult voluptatea actului sexual la ambii îndrăgostiţi.

Aceste moduri de penetrare permit, de asemenea, bărbatului să-şi controleze perfect ejacularea şi să-şi menţină astfel, nedefinit de mult, erecţia, chiar şi 5-6 ore la rând, fără pauză.

SĂRUTUL ŞI IMPORTANŢA SA ÎN ŞTIINŢA MISTERIOASĂ A AMORULUI TAOIST

Vechii chinezi considerau sărutul ca fiind un element indispensabil al comuniunii amoroase intime sexuale. Sărutul se poate realiza pe orice parte sau zonă erogenă a corpului, dar el este mai ales eficient prin stările pe care le trezeşte dacă se realizează pe gură, pe sâni, pe pulpe sau pe sex. În timpul sărutului, bărbatul trebuie simultan să conştientizeze în propria sa fiinţă absorbţia fluidelor polarizante, subtile, extrem de binefăcătoare ale forţei YIN, care emană din structura subtilă, invizibilă a femeii. La rândul ei, femeia trebuie să resimtă cât mai intens prin sărut fluidele polarizante subtile ale forţei YANG, ce se manifestă plenar prin structura subtilă, vitală a iubitului ei. CELE CINCI DORINŢE CARE INDICĂ STAREA DE EFERVESCENŢĂ

AMOROASĂ A FEMEII Cele cinci dorinţe care indică foarte clar bărbatului faptul că femeia doreşte relaţia sexuală amoroasă sunt: 1) Dacă femeia doreşte unirea sexuală, respiraţia ei se modifică considerabil. 2) Dacă ea doreşte să fie penetrată sexual, nările i se dilată şi gura i se întredeschide galeş. 3) Dacă ea doreşte ca forţa lui YIN să se amplifice, corpul său freamătă şi ea îl îmbrăţişează strâns pe bărbat, ameţită de bucurie şi pasiune. 4) Dacă ea aspiră frenetic să fie satisfăcută amoros plenar, transpiraţia ei devine abundentă şi atunci ea se abandonează bărbatului ,îmbătată de încântare şi fericire. 5) După ce dorinţa amoroasă i-a fost împlinită, corpul ei se destinde total, ea ţine ochii închişi, întocmai ca într-un somn profund, întreaga ei fiinţă lăsând să transpară o fericire imensă

DESPRE TRACUL SEXUAL LA BĂRBAT

„HOUANG-TI: Mi se întâmplă uneori ca, în momentul în care vreau să fac dragoste, penisul meu să nu intre deloc în erecţie. În acele clipe mă simt atât de stânjenit şi neputincios încât broboane mari de sudoare îmi picură de pe frunte. Mistuit de dorinţa de a face dragoste, aş vrea ca mereu să fiu la înălţime. Cum aş putea remedia o astfel de situaţie mizerabilă? SOU-NU: Problema de care suferă Majestatea Sa este un aspect frecvent şi trecător la bărbaţi. Atunci când doreşte să facă dragoste cu o femeie, un bărbat trebuie să respecte unele reguli imperative precise. În primul rând, el trebuie să-şi armonizeze, cât mai bine, propria sa stare mentală cu cea a femeii şi atunci penisul său va intra spontan şi rapid în erecţie, tată, în detaliu, ce'trebuie el să facă înainte, pentru a fi mai mereu în formă: 1) Trebuie să armonizeze cele cinci organe; 2) Trebuie să cunoască şi să excite intens cele nouă zone de voluptate de pe trupul iubitei sale; 3) Trebuie să ştie să admire, plin de încântare, cele cinci semne de frumuseţe ale corpului gol al iubitei sale; 4) Trebuie să ştie să trezească şi să amplifice la maxim plăcerea în iubita sa pentru a se putea identifica, plin de dragoste, cu energia ei lăuntrică YIN dinamizată la culme; 5)Trebuie, de asemenea, să evite cele şapte prejudicii penibile; Trebuie să culeagă şi să dăruie iubitei sale, plin de tandreţe, înfiecare joc amoros, cel opt binefaceri ale actului sexual." Din punct de vedere tehnic, tracul sexual este un blocaj subtil energetic şi psihic de natură emotivă, cu profunde ecouri somatice, ce duce la incapacitatea de a începe şi realiza actul sexual, deoarece el se manifestă cel mai adesea prin lipsa erecţiei. Fenomenul este uneori declanşat de existenţa unui anumit orgoliu masculin legat de propria sa sexualitate, peste care se suprapune, totuşi, teama de „a nu fi la înălţime" şi frica de a nu se face de râs. În aceste momente, ego-ul nostru declanşează această inhibiţie subconştientă pentru a nu fi minimalizat ulterior prin dezamăgirea pe care nereuşita o poate provoca în femeie. În mod normal, această situaţie se remediază de la sine, o dată cu trecerea unui anumit timp de acomodare şi intimitate cu fiinţa iubită; de aceea, trebuie de la început să fie îndepărtată ideea falsă, periculoasă şi absurdă că aceasta este o problemă de nerezolvat.

BLOCAJUL SAU INHIBIŢIA SEXUALĂ A BĂRBAŢILOR POATE DISPĂREA

Un bărbat care n-are erecţie nu va mai fi deloc neajutorat dacă va ajunge să cunoască secreta Ştiinţă misterioasă a amorului taoist. El ar putea, de exemplu, să-şi concentreze, într-un elan altruist, întreaga sa atenţie asupra iubitei sale, uitând aproape în totalitate de el şi de falsa lui problemă şi să urmărească să-i provoace acesteia un maxim de plăcere. În faţa frumuseţii şi a armoniei femeii goale, bărbatul care realizează, astfel transfigurat, dimensiunea şi semnificaţia cosmică a conjuncturii, trebuie să se lase cuprins de acel farmec magnetic, dătător de fericire, de acel elan interior de bucurie nesfârşită pe care îl dă concretizarea faptului că i se dăruieşte FEMEIA, încarnarea celui mai tulburător şi profund mister care există, materializarea vie şi fascinantă a tuturor energiilor creatoare ale Macrocosmosului.

Măreţia cosmică de nedescris a strălucitoarei frumuseţi feminine, dinamizată intens de această impresie puternic trăită a bărbatului, aşteaptă să fie descoperită prin conştientizare şi dăruire frenetică, prin abnegaţie şi dezvăluirea în sine a aspectelor ultime, divine, prin oferirea detaşată a tuturor acestor revelaţii şi trăiri minunate, plenare, nu doar ego-ului limitat şi penibil, nu numai plăcerii personale, nu doar orgoliului său masculin, ci Supremei Conştiinţe Divine Ultime. Ea este acea Conştiinţă despre care nimic nu se poate spune, fără să-i anulăm, astfel, dimensiunea Divină, inefabilă, infinită. Ea este, de fapt, Eternul Absolut, sau DUMNEZEU, fără de care nimic nu poate măcar o clipă, să existe. Până ce nu simte, oricât de puţin, în sufletul lui

această trăire amplă şi sublimă faţă de acea femeie, bărbatul nu va putea cunoaşte niciodată adevărata frumuseţe şi voluptate de o bogăţie abisală ce se află prezentă dincolo de trupuri şi care se revelează numai celor ce aspiră frenetic la aceasta, căci numai aceia ajung să SIMTĂ şi să ŞTIE. Plăcerea pe care o va resimţi prin şi faţă de iubita sa va fi, prin urmare, generată de această transfigurare interioara, care, prin rafinată comuniune telepatică, îl va transforma treptat şi pe bărbat, prin inefabilă empatie amorosoasă, produsă de rezonanţă şi aceasta va fi, desigur, suficient pentru ca penisul său să intre într-o puternică erecţie. Dacă totuşi blocajul lăuntric este foarte puternic şi persistă, se poate recurge la faimoasa „penetraţie non-rigidă" cunoscută foarte bine de orientali, a cărei descriere se dă mai jos. Acum însă nu trebuie luată absolut nici o iniţiativă de penetrare înainte ca lubrefierea vaginului să fie totală. Dacă un preludiu prelungit nu este suficient pentru a realiza acest lucru, se poate recurge la un lubrefiant natural exterior (ulei de floarea soarelui sau unt topit). Toată arta acestei modalităţi constă în dexteritatea degetelor bărbatului care trebuie să fie atunci capabile să introducă penisul non-erect în vagin. O dată realizat acest proces, bărbatul realizează acum cu degetele o strângere inelară a bazei penisului, pentru a asigura o oarecare rigiditate părţii superioare, în scopul de a începe mişcările de du-te-vino prin penetrare. O dată introdus suficient de mult penisul în vagin, erecţia se amorsează ca prin farmec în mod natural, iar strânsoarea degetelor poate fi redusă gradat.

SECRETELE FUNDAMENTALE ALE ARTEI MÂNGÂIERILOR AMOROASE ÎN ŞTIINŢA MISTERIOASĂ A AMORULUI ORIENTAL

- „Bărbatul aşează femeia, atât de fascinantă în goliciunea ei, pe genunchii săi.
- Îmbătat de fericire, el îi mângâie încetişor fina talie si îi contemplă extaziat minunatul său trup.
- Amândoi resimt la unison aceeaşi dispoziţie şi arzătoare dorinţă, ce se amplifică pe măsură ce tandre cuvinte de încântare le picură de pe buze.
- Ei se îmbrăţişează frenetic şi se înlănţuie, unduind precum două trupuri într-o perfectă armonie.
- În tot acest timp, o bogăţie inefabilă de fermecătoare frumuseţi radiază într-o uluitoare vrajă în jur lor şi sute de tristeţi sau supărări li se şterg fulgerător din suflet.
- Ea îi mângâie falnica bărbăţie, în timp ce el o mângâie, topit de plăcere, pe pântece.
- Bărbatul simte-forţa lui YIN (-) iar falusul său este erect precum o coloană incandescentă iradiind de virilitate.
- Femeia simte forţa electrizantă a lui YANG (+) si vulva ei este din plin luhrefiată de abundentul nectar amoros ce se scurge precum un pârâiaş liniştit într-o vale adâncă.

Aceasta este practica spontană a lui YIN (femininul) şi a lui YANG (masculinul). Acum, momentul unirii dătătoare de fericire plenară a sosit..."

♦(extras din TONG-KSUAN-TZE).

Iată câteva sfaturi pe care le considerăm întru totul utile pentru cei care vor aborda cu succes Ştiinţa misterioasă a amorului taoist:

1) În timpului actului sexual, ca şi în jocul amoros, nu trebuie să încetaţi niciodată de a vă mângâia reciproc, cât mai diferit de fiacare dată, până ce starea intensă de euforie şi fericire amoroasă vă va aduce somnul odihnitor.
2) La femeie, zonele erogene cele mai sensibile sunt sânii şi clitorisul. Dar nu vă grăbiţi să le atingeţi! Mângâiaţi-i mai întâi mâinile şi îmbrăţişaţi-o cu tandreţe. O femeie mai are şi alte zone amoroase sensibile, cele mai cunoscute fiind urechile, ceafa, pântecele şi talia (mai ales spatele). Interiorul feselor prezintă, de asemenea, o mare sensibilitate erogenă. Contactul repetat al abdomenului bărbatului cu acela al femeii este una dintre cele mai mari şi mai rafinate plăceri ale actului amoros.

3) La bărbat, zonele cele mai sensibile, în afara penisului, sunt interiorul urechii şi, în anumite cazuri, pieptul şi abdomenul.

4) Unul dintre secretele fundamentale ale reuşitei unei mângâieri este de a rămâne simultan în contact cu pielea în cât mai multe puncte posibil. Contactele (atingerile) nu trebuie să fie statice; lăsaţi-vă mâinile, buzele şi limba să exploreze după bunul lor plac, în funcţie şi de inspiraţie, trupul iubitei sau iubitului în cele mai intime zone. Un aspect important este şi starea de curăţenie a mâinilor, precum şi delicateţea (tandreţea) cu care este realizată mângâierea. Nu uitaţi niciodată că mâinile ating zone sensibile, cu un potenţial energetic misterios care pot dezvălui, prin trezire, aspecte cu totul nebănuite până atunci.

5) Femeile trebuie să ştie ca bărbaţii reacţionează, în funcţie de vârstă, diferit la mângâierea organelor lor genitale. Penisul unui bărbat tânăr este mai sensibil şi mai prompt atunci în a ejacula; el trebuie mângâiat cu delicateţe pe toată lungimea sa. În cazul unui bărbat mai în vârstă, metoda optimă de a-i provoca erecţia este de a-i mângâia penisul cu ambele mâini, imitând cu delicateţe atingerea unui vagin. De o mare importanţă este mângâierea testiculelor. Cea mai bună metodă de a le stimula este de a le cuprinde cu mâna şi de a le mângâia uşor, înglobând totodată şi rădăcina penisului. Aveţi grijă însă să nu le strângeţi prea tare căci, la nivelul lor, trecerea de la plăcere la durere se face foarte uşor.

6) Plăcerea sau admiraţia copleşitoare pe care o resimţim în timpul actului amoros o putem exprima cu o voce plină de tandreţe, dulce şi murmurată. Acest lucru poate face adeseori miracole asupra celuilalt, creând cu uşurinţă o ambianţă sufletească paradisiacă.

7) Ştiinţa misterioasă a amorului taoist este benefică din două motive evidente: - atunci când un bărbat şi o femeie pot face amor oricând şi oricât, între ei se realizează rapid o profundă armonie vitală, psihică şi mentală, care face să apară şi să se amplifice în amândoi o fericire durabilă;

Al doilea avantaj al unei vieţi sexuale intense şi bogate este echilibrul hormonal. Medicina actuală a descoperit rolul esenţial pe care îl joacă acest echilibru pentru menţinerea nealterată a sănătăţii şi a tinereţii. În terminologia taoistă, această stare nu este decât una dintre principalele binefaceri ale armoniei dintre YIN (-) şi YANG (+), resimţită în cuplu. În această direcţie, e utilă, de asemenea, într-o măsură mai mare sau mai mică, stimularea auditivă şi vizuală prin: picturi, sculpturi, muzică, fotografii şi filme erotice de o mare valoare artistică. Acestea provoacă, atât la bărbat cât şi la femeie, o creştere apreciabilă a cantităţii de hormoni specifici din sânge, nuanţând şi diversificând la infinit disponibilitatea amoroasă a celor doi de a atinge stări de fericire extraordinară, ale căror profunzimi beatifice sunt complet nebănuite de imensa majoritate a celor care nu cunosc prin trăire directă aceste aspecte esenţiale.

ATENŢIE!

O serie întreagă de aspecte ale acestor noţiuni fundamentale pot fi înţelese şi aprofundate foarte bine prin citiri repetate ce se vor realiza după un interval de practică adecvată, când vom avea experienţa necesară care ne va permite să le apreciem din ce în ce mai bine la justa lor valoare prin confruntarea cu propria noastră cunoaştere lăuntrică.

Un străvechi text al înţelepciunii spune, în această direcţie:

„Mai presus de cei care nu ştiu, se află cei care citesc (sau află pe orice altă cale) despre această ştiinţă secretă.

Mai presus de cei care află sau citesc, sunt cei care reţin (memorează). Mai presus de cei care reţin sunt cei care înţeleg.

Mai presus de cei care înţeleg sunt cei care aplică practic aceste învăţături.

Mai presus de cei care aplică practic aceste modalităţi se află cei care obţin rezultate îmbucurătoare prin intermediul lor.

Mai presus de cei care obţin rezultate îmbucurătoare sunt aceia care ating uluitoare puteri paranormale (atribute ale succesului şi măiestriei pe această cale).

Mai presus de cei care ating puteri paranormale se află aceia, extrem de puţini, care ating starea de înţelepciune şi ajung să cunoască Supremul Absolut Divin, prin care TOTUL devine cu putinţă."

Oricine va aplica practic aceste indicaţii va realiza prin experienţă că: UN GRAM DE PRACTICĂ VALOREAZĂ CÂT TONE DE TEORIE, lucrarea de faţă oferindu-vă, în această direcţie, un excelent îndrumar practic, foarte eficient, accesibil şi uşor de aplicat..

Profesor YOGA, GREGORIAN BIVOLARU

EVOLUŢIA TAOISTĂ ÎN CUPLU ŞI CĂUTAREA IUBIRII

„Ce păcat! Un vârf de munte atât de mic, cât un inch la pătrat, a fost sursa marilor inspiraţii şi mizerii secole întregi."
(*Poet anonim chinez—despre obsesia bărbatului legată de sexul femeii)*

Mii de cărţi au fost scrise pentru a ajuta bărbaţii şi femeile să-şi rezolve problemele născute din împlinirea în dragoste. Ce altceva s-ar mai putea scrie?

„Secretele taoiste ale iubirii" nu constituie doar un tratat filosofic asupra extazului în iubirea-orientală, ci reprezintă mai degrabă o carte pragmatică, ce sintetizează învăţăturile secrete a patru maeştri taoişti, asimilate de către Mantak Chia pe parcursul a cincisprezece ani de studiu şi călătorii în Orientul îndepărtat. Acesta şi-a pus următoarea problemă: „Am citit o tonă de cărţi care-mi spuneau cât de minunat este să faci dragoste urmând prescripţii esoterice, dar nici o carte nu explica modul de-a o face. Deci am decis să o scriu chiar eu."

Cele mai multe cărţi taoiste omit prezentarea modului în care are loc transformarea energiei conţinute în spermă, unde să fie depozitată energia sexuală în corp, cum să fie schimbată în cele mai bune condiţii cu femeia, oferind informaţii superficiale cu privire la reţinerea fluidului seminal. Chia sintetizează practicile taoiste vechi într-o metodă simplă dar puternică, foarte uşor asimilabilă de către occidentali. Primul volum se referă la bărbaţi, pentru că cei mai mulţi bărbaţi sunt mai slabi din punct de vedere sexual decât femeile şi prin sex, ei pierd mai multă energie decât femeile. Volumul ulterior va descrie practica esoterică taoistă pentru femei.

Lipsa echilibrului în plan sexual dintre femeie şi bărbat e clară. Femeia, din punct de vedere sexual, poate primi bărbatul atât timp cât ea îl doreşte; astfel că taoiştii spun că esenţa Yin este aproape nelimitată. Bărbatul este deja limitat. Esenţa Yang este uşor de pierdut la bărbat. Sexual, femeia este mai puternică decât bărbatul. Organele ei reproducătoare trebuie să conţină viaţa copiilor care sevor naşte, ea trebuind să-i şi hrănească.

Efectele acestei inegalităţi biologice sunt profunde. În adâncul lor, cei mai mulţi bărbaţi sunt îngroziţi de infinita capacitate sexuală a femeii, fiind în acelaşi timp şi fascinaţi de ea. Efectul general asupra bărbatului constă într-un simţământ de inferioritate sexuală şi cauzează încercarea lor de a compensa acest lucru cu alte puteri. Insecuritatea sexuală poate fi motivul primar pentru care bărbatul, prin politică, finanţe, intelectual, fizic şi prin religie, încearcă să aibă avantaje faţă de femeie. Corectând acest dezechilibru sexual, puteţi avea beneficii în stabilirea unei societăţi armonioase — deşi scopul de bază al instruirii taoiste — a fost sănătatea personală şi împlinirea spirituală.

Chestiunea împlinirii prin amor a fost scoasă din dimensiunea religioasă de cei cei care sunt prea liberali sau prea ştiinţifici pentru a crede într-o versiune tradiţională a lui Dumnezeu. Puterea manifestată dincolo de această credinţă în iubirea romantică, este puterea experienţei sexuale. Dacă ea oferă ceva tangibil, ce poate fi împărtăşit, atunci un legământ devine ceva intim şi permanent.

Declinul religiei în vest a apărut când experienţa sexuală a devenit mai puternică decât experienţa spirituală oferită de religie prin rugăciuni sau întâlniri. Curentul de reînnoire religioasă din vest — ironic spus — se datorează în parte epuizării sexuale care a urmat exceselor revoluţiei sexuale. Sexul a devenit un drog, un fel de opium pentru înlăturarea neîmplinirii de sine. Completa libertate sexuală nu a răspuns nevoii de împlinire a omului. Astăzi, oamenii se reîntorc la căsătorie sau la religie, pentru a căuta sentimentul absolutului.

Taoiştii nu recomandă nici religia nici căsătoria ca soluţie de regăsire de sine, decât dacă astfel se realizează ariajul energiilor subtile pe care ei îl identifică cu Yin şi Yang. Ei doar recomandă cultivarea forţei individuale, vitale, interioare, naturale, numită CHI. În acest sens, vechii chinezi au dezvoltat metode foarte rafinate de creştere a vitalităţii sexuale atât pentru

bărbaţii singuri cât şi pentru cei căsătoriţi. Există două moduri principale de abordare a cultivării energiei şi această carte va atrage deci două tipuri distincte de practicanţi.

De primul tip aparţin cei care caută fericirea în această lume prin împlinirea fizică, emoţională şi mentală. Aceasta poate fi realizată de orice laic interesat în consolidarea relaţiilor de dragoste, frustrării sexuale, în alungarea plictiselii prin amor, în curarisirea impotenţei, a viselor umede şi a ejaculării premature şi, în general, în prelungirea duratei vieţii şi dobândirea unei bune sănătăţi. Dacă este disciplinat şi practică metodele indicate în această carte, el poate atinge toate aceste beneficii.

Cei care aparţin celui de-al doilea tip sunt cei care consideră că se află pe o cale spirituală şi doresc să-şi integreze dorinţele sexuale cu practicile lor de meditaţie sau cu credinţele lor. Oamenii care au dorit să studieze secretele taoiste de cultivare a energiei sexuale cu maestrul Chia au venit dintr-o uimitoare diversitate de discipline spirituale, incluzând atât diferite forme de Yoga (Kundalini, Hatha, Kriya, Tantra, Siddha), cât şi arte marţiale, meditaţia transcedentală, Zen, budism, sufism, hinduism sau creştinism. Ideea este că mulţi americani, deşi satisfăcuţi de credinţa lor spirituală simt nevoia unei îmbinări mai bune a sexualităţii cu creşterea lor spirituală.

Practica taoistă de cultivare a CHI se focalizează asupra integrării energiilor divine sau subtile în interiorul corpului uman,"cu scopul de a atinge echilibrul dinamic al energiilor opuse, numite Yin şi Yang. Tao este suma şi sursa absolută a acestor energii, care se manifestă în orice formă supusă schimbării. Taoiştii, fiind practici, propun ca bărbatul să înceapă cu energia cea mai accesibilă, aceasta fiind atracţia sexuală dintre bărbat şi femeie şi să o folosească pentru lansarea în tărâmuri mai subtile.

Yoga taoistă esoterică nu este nici o religie, nici o cale de salvare. Ţelul acesteia tinde foarte departe, învăţându-ne că iluminarea şi nemurirea fizică sunt doar nişte stadii în procesul de desăvârşire a omului. De asemenea, ea este practică şi foarte la îndemână. Necesarul material pentru această evoluţie poate fi găsit în orice moment, în orice fiinţă umană vie. Învăţătura taoistă despre nemurirea fizică nu sugerează că omul nu va mai muri niciodată. După moarte, acesta dobândeşte un corp spiritual, cunoscut sub denumirea de Corp Nemuritor, Corp Cristalin sau sub alte denumiri. O paralelă vestică la Nemurirea fizică este, probabil, starea angelică. Aceasta este diferit faţă de şcolile în care se învaţă accederea la sfinţenie prin dizolvarea egoului individual în fericirea cosmică a totului. Taoiştii insistă ca fiecare adept să-şi păstreze natura individuală prin corp (fizic şi spiritual) până la unirea sufletului său cu „WU CHI", vidul din care se naşte Tao. Acest mod de „a fi ancorat în propria fiinţă" salvează adeptul de la totala supunere oricărui guru, fiinţădivină sau autoritate religioasă. Nimeni în locul tău nu-ţi poate îndeplini „munca spirituală".

Chia îşi vede în mod foarte simplu rolul: un profesor care îşi ajută elevii să-şi cultive propria energia CHI. El îşi trece CHI (sau „Shakti") elevilor săi, numai pentru a-i ajuta să ştie cât mai bine cum să-şi cultive această energie şi să refuze orice relaţie emoţională dependentă. El se descrie ca un conducător al unui convoi de maşini. „Pot da fiecărui elev o hartă a drumurilor, un set de unelte şi instrucţiuni cum să-şi,regleze maşinile. Noi pornim împreună, ne iubim şi ne ajutăm unii pe alţii pe tot parcursul drumului, atât cât este posibil. Dar, fiecare trebuie să parcurgă singur drumul. Câţiva dintre noi vor fi dărâmaţi, se vor pierde sau vor alege o altă cale. Alţii vor găsi o cale mai potrivită decât cea arătată de mine.

Ca profesor, nu ofer nici un fel de concesie pe lângă hartă, unelte şi instrucţiunile precise necesare pentru o orientare sigură."

Premisa taoistă este că puţine persoane pot înţelege secretul dobândirii complete a puterii sexuale, care este „adormită" în profunzimile fiinţei noastre. Pentru omul obişnuit este o adevărată revoluţie să gîndească şi să creadă că poate să se bucure de o plăcere adâncă şi radiantă care străbate din miezul fiinţei sale — aceasta fiind o experienţă superioară orgasmului genital. „Orgasmul sufletesc şi trupesc total" cultivat de taoişti este considerat ca fiind cadoul excepţional din partea unei femei senzitive şi pasionate.

Cel mai mare mit al culturii vestice a devenit femeia, ca obiect pasional al iubirii romantice, singura care aduce dragoste prin tandreţea ei specifică. Taoiştii ne învaţă că bărbatul poate participa în egală măsură în dragoste printr-o echilibrare a energiilor sexuale, care sunt tangibile prin orice senzaţie fizică legată de organele genitale. Cum este posibil pentru un bărbat să-şi transforme experienţa sa sexuală atât de radical în mijlocul vieţii?

Paradoxal, acest „orgasm superior" poate fi cunoscut când se renunţă la a pune accent pe orgasmul „normal" sau genital — care-i preocupă atât de mult pe sexologii americani.

Primele trei stadii ale „cultivării taoiste în cuplu" sunt:

1. Bărbatul învaţă să-şi menţină erecţia cât timp doreşte, fără să ejaculeze.

2. Bărbatul şi femeia redirijează energia sexuală prin canale specifice ale corpului, către regiuni mai înalte, spre creier şi glande
3. Bărbatul interschimbă surplusul său de energie cu energia complementară a femeii. Pentru bărbat, cheia este de a-şi deschide simţurile şi căile energetice subtile către esenţa femeii şi absorbirea ei în timpul amorului.

Pentru cei care nu formează cupluri, taoiştii oferă o practică modificată, cunoscută ca „autocultivare". Aceasta învaţă persoana cum să-şi pună energia sexuală la lucru în viaţa de zi cu zi, sau simplu, cum să se bucure de viaţă într-o sănătate deplină, ceea ce îşi doreşte firesc fiecare om. Totuşi ei insistă mai degrabă asupra căilor practice pentru femei şi bărbaţi, de folosire a energiei naturale, pentru a putea intra în posesia celui mai mare cadou al vieţii —"libertatea dragostei".

Deci, ce are de-a face cu dragostea toată această cultivare a energiei sexuale? Taoiştii ne învaţă echilibrarea armonioasă a Puterii Cerului şi a Pământului cu noi înşine şi această armonie ne va urma în toate sferele de existenţă. La nivel esoteric, toate actele de iubire umane sunt transformările spontane ale esenţei noastre. Esenţa noastră, miezul sufletului nostru, este stocat la nivel fizic în corpul nostru ca energie a spermei sau a ovarului. Când iubim pe cineva, nu numai că-lajutăm prin aceasta, dar şi transformăm o anumită cantitate din esenţa noastră într-o altă energie, mai elevată. Astfel, taoiştii văd energia sexuală ca o sursă primară a forţei dragostei umane. Oricine urmează „calea inimii" — iubirea spontană şi nelimitată a celor care s-au regăsit — o va considera mult mai puternică — calea dată de înţelepciunea taoistă pentru folosirea energiei sexuale.

De asemenea, armonia cosmică desăvârşită a lui Tao este întotdeauna prezentă atunci când este vorba despre iubirea umană. Astfel, termenul taoist de „armonie" este probabil echivalentul conceptului vestic de „iubire" sau compasiune, atât la nivel personal cît şi universal. Scopul taoist nu este de a saturaegoul uman şi dorjnţele sale nelimitate, ci de a-lreduce la tăcere, de a linişti mintea pentru a putea observa şi eleva energiile subtile ale corpului la urr nivel superior de manifestare. Astfel, mintea îşi poate îndeplini adevăratul ei rol de ordonare a gândurilor şi de armonizare pentru aprofundarea echilibrului forţelor. Relaţiile de dragoste pot constitui un stadiu al acestui proces, o reflexie în microcosm a câmpurilor subtile de energie ale universului.

Sexologii din vest vor refuza această metodă spunând că nu are o bază verificabilă statistic şi ştiinţific şi acuzând folosirea unor termeni vagi cum ar fi acela de „energie". Ea mai poate fi refuzată de religiile din vest care sunt contra plăcerii sexuale, ca şi de către asceţii din est care cred că iluminarea spirituală se poate atinge prin austerităţi careinclud şi abstinenţa sexuală. Taoiştii antici au fost oameni de ştiinţă care şi-au bazat practica pe observaţii foarte precise asupra biologiei şi psihologiei umane. Aceştia n-au fost hedonişti sau asceţi, ci au găsit o cale de mijloc pentru femeie şi bărbat în concordanţă cu legile naturale ale universului. Filosofia plină de poezie a taoiştilor, de la „I Ching", „Tao Te Ching" (Lao-Tse) şi până la „Secretul Florii de Aur", subliniază sublima măreţie a viziunii lor.

Faptul că practicile taoiştilor au supravieţuit prin transmitere orală atâtea mii de ani, arată cel mai bine cum au lucrat ei. Interviurile conduse de mine cu multe familii moderne din vest, care utilizează aceste practici sexuale taoiste, au confirmat faptul că această practică este yalabilă în rândul oamenilor de azi (tineri sau bătrâni, albi, negri sau chinezi, căsătoriţi sau necăsătoriţi). Cei care practică Yoga, artele marţiale şi meditaţia, găsesc că este uşor de învăţat tehnica de retenţie a fluidului seminal.

Metodele taoiste par similare cu cele tantrice care au devenit destul de populare în vest. Principiile de echilibrare masculin-feminin şi folosirea corpului pentru transformarea de sine, sunt în esenţă aceleaşi, în cartea de referinţă „Sexual Secrets" a lui Nik Douglas şi Penny Slinger (Inner Traditions N.Y. 198O), autorii sugerează că Tantra indiană provine de la vechii taoişti din China şi s-a răspândit din nou câteva sute de ani mai târziu în China, având ca efect revitalizarea practicilor sexuale taoiste.

Pentru cei din vest, principala diferenţă este că taoismul esoteric nu permite niciodată pretextul ritualului secret şi invocarea zeităţilor religioase, care pot face ca Tantra să pară stranie când este transplantată în cultura occidentală. În China sexul a fost folosit într-o accepţiune mai deschisă, ca formă medicală de vindecare şi o cale naturală de echilibrare spirituală. Vă recomand cu deosebire să obţineţi cartea „Secretele sexuale" ca o completare a acestei cărţi, deoarece conţine interpretări actuale ale tratatelor vechi de taoism despre sexualitate şi este încărcată cu ilustraţii superbe ale poziţiilor în amor, unele dintre ele regăsindu-se şi în această carte. Trebuie spus că metodele taoiste de transformare a energiei

sexuale predate de maestrul Chia sunt intim legate de practica meditaţiei, Tai Chi Chuan, Iron Shirt Chi Kung şi alte arte taoiste care au constituit un puternic fundament pentru sănătatea fizică şi emoţională; scopul ultim în Tao este de a permite energiilor primare să ne umple toate dorinţele, emoţiile şi gândurile, readucându-le în starea lor originară de spirit pur.

Maeştrilor taoişti ai Chinei antice nu le lipsea înţelepciunea. Ei ştiau că iubirea dintre un bărbat şi o femeie reprezintă însăşi misterul. Sexul poate însemna orientarea către o iubire mai elevată, dar limitările sexuale ne obligă să constatăm lipsa de bogăţie a vieţii noastre intime. Tehnicile prezentate în această carte nu reprezintă substitute mecanice ale iubirii. Mai întâi de toate, secretele taoiste ale dragostei trebuie stăpânite şi revelate numai în momentul în care transformarea energiei sexuale este experimentată ca o putere creativă naturală a fiinţei umane, la fel de uşoară ca şi mersul, actul de a vorbi sau acela de a gândi. Numai atunci plăcerea sexuală poate conduce la extaz dincolo de orgasmul obişnuit şi iubirea se poate manifesta plenar dincolo de orice dogmă.

Michael Winn
iunie 1984

Michael Winn este redactor-şef al „Enciclopediei de Yoga Esoterică Tao" şi instructor la „Centrul de Vindecare prin Tao" din New York. Născut în 1951 la San Francisco şi educat la Dartmouth College, a călătorit în peste şaizeci de ţări, fiind ziarist, fotograf, ghid şi observator al diferitelor culturi. În ultimii cincisprezece ani a practicat diferite tipuri de meditaţie, Kundalini Yoga, Chi Kung şi Tai Chi. A experimentat metodele prezentate în această carte atât ca celibatar cât şi în viaţa de familie şi le-a acceptat universalitatea, convingându-se de eficacitatea lor. Ideile de bază aparţin în totalitate lui Mantak Chia aşa cum i-au fost transmise de maeştrii taoişti.



PARTEA I-a

PREMISA FUNDAMENTALĂ:
ENERGIA SEXUALĂ POATE FI TRANSFORMATĂ ÎN ENERGIE SPIRITUALĂ

Capitolul 1

ENERGIA SEXUALĂ A BĂRBATULUI ESTE ÎNMAGAZINATĂ ÎN SĂMÂNŢA SA

„Nici o medicină sau hrană şi nici o cale spirituală nu pot prelungi viaţa omului dacă acesta nu va înţelege sau nu va practica armonia energiei sexuale."
(P'eng Tsu, medic al împăratului).

De mai bine de 8000 de ani metoda de „Kung Fu sexual"a retenţiei fluidului seminal în timpul actului amoros a fost păstrată secretă. Iniţial, ea era practicată doar de împărat şi cei apropiaţi lui, iniţiaţi de înţelepţii Tao aflaţi la curtea sa. Aceşti învăţaţi, solicitaţi în anumite momente, erau o adevărată binecuvântare pentru omenire. Împăratul căuta acele metode care previn impotenţa şi bolile, educaţia ascetică, improprie, fiind înlăturată de pretenţiile sexuale ale soţiilor şi concubinelor sale. În familiile aristocratice, tatăl putea alege singurătatea pentru fiul său, dar nu şi pentru soţiile, fiicele şi alţi membrii ai familiei.

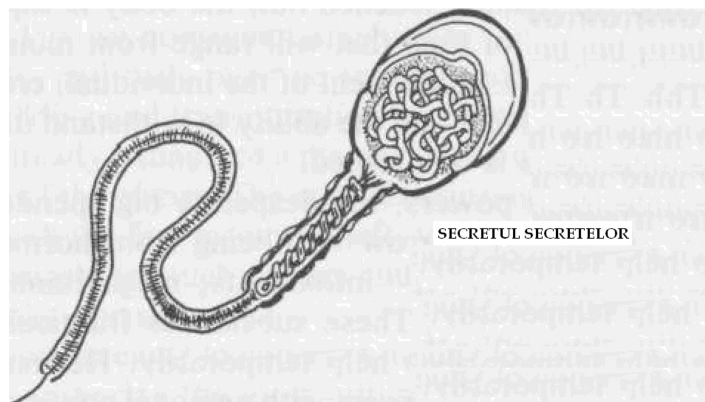
Kung Fu sexual este o practică individuală care permite bărbatului să controleze fluidele corporale ce devin astfel surse de energie ce poate fi înmagazinată şi condusă apoi spre centrii vitali şi superiori. Pierderea acestei energii vitale poate fi prevenită prin controlul funcţiilor sexuale (prin oprirea ejaculării). Anularea ejaculării nu trebuie însă confundată cu anularea orgasmului. Metoda de Kung Fu sexual conduce la trăirea unui tip superior de orgasm, care se repetă pe întreaga durată a actului amoros. Secretul este simplu : retenţia seminală în timpul orgasmului. Prin practicarea controlului anumitor muşchi, tendoane sau fascii ale zonei aflate la baza trunchiului şi prin difuzarea dirijată a energiei sexuale în întregul corp, se poate realiza retenţia fluidului seminal, trăind în acelaşi timp stări de plăcere de o infinită varietate. Într-adevăr, stările de încântare trăite în acest mod sunt foarte diferite de plăcerea fizică obişnuită, fiind atât de intense încât adesea pot conduce fiinţa către trezirea spirituală. Un bărbat care stăpâneşte această metodă îşi va descoperi şi cultiva sexualitatea, ceea ce va duce la o transformare totală a întregii sale vieţi. Un cuplu devine în aceste condiţii un sui-generis generator de mari cantităţi de energie de tip electromagnetic. Practicând această metodă actul amoros poate fi reluat mai frecvent decât înainte, cu importante efecte regeneratoare asupra sănătăţii. Metoda de Kung Fu sexual stimulează producerea secreţiilor hormonale fără a epaiza resursele vitale aşa cum se întâmplă în cazul obişnuit al ejaculării. Toate funcţiile vitale sunt revigorate deoarece energia nu mai este descărcată prin activitate sexuală necontrolată. Adevărata realizare sexuală constă nu în a simţi că viaţa se scurge din noi ci în a trezi şi a amplifica fluidul vital, dirijându-lîn sens ascendent. Întreaga fiinţă este regenerată prin metoda „ridicării" energiei vitale din centrul sexual spre creier şi organele părţii superioare a corpului, cum ar fi inima şi creştetul capului. Procesul amplificării energiei vitale este completat de schimburile energetice dintre iubiţi, în timpul meditaţiei de conştientizare a imensei cantităţi de energie sexuală creată. Această putere eliberată şi transformată în forţă a vieţii este efectul fundamental al1" relaţiei de dragoste interumane. Elevarea acestei energii dinamice este o experienţă totală de evoluţie biologică şi spirituală a fiinţei umane, fiind cunoscută ca ridicarea energiei Kundalini.

PUTEREA EXTRAORDINARĂ A

ELIXIRULUI SEXUAL

Înţelepţii din Orient au căutat din timpuri străvechi mijlocul de prevenire a descărcării fluidului seminal. Fără nici o excepţie, ei au descoperit implicaţiile formidabile ale actului amoros: dacă este trăit cu iubire şi este perfect controlat poate conduce la trezirea puterii latente şi ascensiunea acesteia în întreaga fiinţă spre centrul ultim. Sistemul nervos şi endocrin tind spre perfecţionare. Actul amoros a fost recunoscut ca fiind profund binefăcător pentru sănătate, iar maeştrii taoişti au căutat, pornind de aici, să descopere principiile care stau la baza nemuririi. Numeroase şcoli au propus diferite căi de dobândire a elixirului secret al sexualităţii. Acela care adoptă atitudinea convenţională de a face dragoste cu ejaculare cunoaşte exploatarea brutală a fiecărei glande şi a fiecărui organ intern. Prin ejaculare, presiunea internă vitală este eliberată iremediabil din corp, rămânând astfel în bărbatul neîmplinit sexual atâta forţă cât să frunzărească ziarele, să îndese mâncare în intestine şi să consulte psihiatrii. Înţelepţii consideră că o picătură de fluid creator egalează în putere vitală o sută de picături de sânge. Hinduşii se referă mereu la Amrita, elixirul vieţii, o substanţă regeneratoare care se poate produce în timpul activităţii sexuale fără ejaculare. Producerea elixirului, numit de occidentali „secreţie hormonală specifică", presupune cunoaşterea unei tehnici Retenţia seminală şi orientarea fluidului vital spre centrii superiori poate conduce la capacităţi extraordinare, cum ar fi puterea de vindecare şi clarviziunea. Numeroşi învăţaţi consideră că dacă se reţine acest fluid întreaga viaţă atunci corpul nu se mai descompune după moarte. Sfinţii creştini, budişti, mozaici sau taoişti au folosit cu toţii puterea conţinută în sământa creatoare pentru a înfăptui "miracole".

Figura I



Anumite secte esoterice îndeamnă la a bea fluidul seminal pentru a dobândi putere sexuală şi o condiţie fizică bună. Această practică este similară cu a înghiţi vitamine. Analizele de laborator au evidenţiat faptul că acest fluid conţine diferite vitamine, minerale, oligoelemente, hormoni, proteine, ioni, enzime şi alte substanţe nutritive.

Mai există însă o calitate a acestui fluid, care nu a fost evidenţiată prin analize ştiinţifice şi care este mult mai importantă decît orice vitamină. Aceasta poate fi numită FORŢA VITALĂ. Deşi nu poate fi înregistrată cu nici un instrument, această forţă animă tot ceea ce este viu. Rădăcina de Ginseng este un alt exemplu de substanţă naturală care nu are proprietăţi speciale evidenţiabile prin analiză chimică dar ale cărei puteri de regenerare sunt bine cunoscute. Actul amoros este un puternic tonic deoarece conduce la utilizarea forţei vitale latente în fiinţă, ceea ce este mai eficient decât orice medicament sau medicină.

Aristocraţii chinezi şi aspiranţii la atingerea nivelelor superioare de conştiinţă au capacitatea de a orienta energia conţinută în fluidul seminal spre creier şi spre centrii subtili de forţă. În societatea noastră, oamenii obişnuiţi nu au avut, cel puţin până acum, tehnici de reţinere în propria fiinţă a acestei gigantice puteri vitale. Cei mai mulţi bărbaţi au descoperit plăcerea sexuală irezistibil de atractivă şi îşi descarcă sământa cu seninătate, lăsându-se ademeniţi de această plăcere, inconştienţi de consecinţele nefaste asupra sănătăţii sau de existenţa unei alte alternative valabile.

În urma ejaculărilor frecvente ale spermei, vitalitatea se diminuează considerabil. Marele risipitor îşi pierde vigoarea, puterea mentală începe săscadă, părul îi cade de pe creştet; el

îmbătrâneşte înainte de vreme. La început nu se va simţi epuizat, dar după mai mulţi ani de abuz capacităţile sale naturale vor începe să scadă îngrijorător. Dacă secreţiile hormonale specifice glandelor sexuale sunt eliminate cu regularitate în afara corpului, va rezulta o slăbire a organismului chiar de la rădăcină. Într-o perioadă de timp variabilă, de la câteva luni la câţiva zeci de ani (în funcţie de înzestrarea individuală), capacităţile creatoare şi sexuale se înjumătăţesc şi capacitatea de a rezista la diferite boli şi la slăbiciunile bătrâneţii se diminuează.

Pentru a-şi redobândi puterile pierdute, acest mare risipitor de vitalitate va împrumuta putere prin injectare de hormoni, megavitamine, halucinogene şi afrodisiace. Doparea organismului cu aceste substanţe poate să-i dea aparenţa unei reveniri temporare. El va căuta probabil să-şi recapete puterea de atracţie sexuală folosind puterea personală cumpărată cu bani sau uneori prin influenţă socială. Dacă se angrenează pe o cale spirituală sau dacă este înconjurat de comunitatea iubitoare a familiei sau a cercului de prieteni, sentimentul de slăbire a puterii vitale va fi diminuat. Dar atâta timpcât va continua irosirea energiei, declinul este inevitabil. Organele digestive sunt incapabile să asimileze suficientă energie provenită de la hrană pentru a înlocui energia vitală pierdută prin descărcare sexuală care, astfel, rămâne de neînlocuit.

Metoda taoistă de control a energiei sexuale conduce la recircularea în organism a hormonilor, proteinelor, vitaminelor, enzimelor, mineralelor şi energiei electrice conţinute în sămânţă. Când acestea sunt acumulate şi transmutate, experimentăm o viaţă amoroasă plină de încântare, dobândim o sănătate excelentă, echilibru interior şi ne deschidem faţă de realizările spirituale.

Prin metoda taoistă a dragostei este stimulată producerea de substanţe hormonale de o calitate superioară. Prin ea învăţăm să focalizăm energie la nivelul glandelor endocrine în timpul actului amoros. Atunci când aceste glande sunt stimulate prin îmbăierea lor cu energie, secreţiile se îmbogăţesc atât cantitativ, cât mai ales calitativ. Într-un stadiu mai avansat de practic, hormonii pot dezvolta chiar anumite proprietăţi speciale.

Metoda de Kung Fu sexual conduce la generarea şi conservarea energiei nervoase şi hormonale mai mult decât este necesar pentru o funcţionare obişnuită. Excesul de vitalitate poate fi orientat în scopul întăririi organismului, trezirii şi amplificării capacităţilor mentale şi spirituale. Atunci când cei doi iubiţi se află intim îmbrăţişaţi energiile subtile Yin şi Yang se împletesc, urcând din regiunea sexuală spre regiunea capului, acumulându-se la acest nivel.

DE CE FORŢA SPIRITUALĂ A SEXUALITĂŢII NU A FOST CUNOSCUTĂ ?

In prezent, umanitatea este pusă în situaţia de a conserva resursele naturale înainte de a ajunge la totala ruină. Apa potabilă, terenurile agricole, pădurile şi combustibilii trebuie economisite, hrana trebuie îmbunătăţită, construcţiile şi transporturile trebuie realizate fără pierderi. Cea mai mare parte a bogăţiilor naturale ale planetei sunt deja epuizate.

Toată lumea este dornică să conserve resursele naturale planetare, dar puţini sunt preocupaţi de conservarea resurselor vitale umane. Acumularea şi utilizarea cu grijă a energiei conţinute în fiinţa umană reprezintă un adevărat program de stocare a acesteia. Acest aspect de conservare nu este doar în atenţia politicienilor , el este şi în atenţia experţilor în probleme de sănătate.

Unul dintre motivele principale ale acestui impas este ignorarea totală a metodelor utilizate în trecut. Maeştrii taoişti au dobândit cunoaşterea acestor metode pe parcursul mileniilor de intensă căutare a principiilor secrete care animă materia. Aceste metode reprezintă rezultatul meditaţiilor inspirate a multor genraţii, la care se adaugă observaţiile riguroase pe care le-am efectuat asupra vieţii modeme.

Maeştrii Tao au revelat secretele lor doar unor discipoli aleşi care şi-au dovedit devoţiunea lor faţă de calea maestrului, prin ani îndelungaţi de fervente aspiraţii şi sacrificii de sine. De ce au ascuns cu atâta grijă aceşti maeştrii preţioasa lor învăţătură faţă de cei mulţi?

Raţiunea păstrării secretului nu este atât de uşor de înţeles de către occidentalii zilelor noastre. Mass media a adoptat o stare de lucruri în care viaţa fiecăruia este treaba tuturor; cele mai intime detalii ale vieţii sexuale personale sunt devorate cu lăcomie de către public. Agenţiile publicitare îşi avertizează clienţii : Nimic nu se cumpără dacă nu stimulează sexualitatea. Această mentalitate a făcut din sexualitate o comoditate oricând disponibilă făcând astfel dificilă

experimentarea nivelelor înalte de conştiinţă tangibile prin transfigurarea actului amoros. În zilele noastre sexualitatea este consumată şi iubitul (iubita) este îndepărtat(ă) îndată ce vârsta nu mai corespunde sau apare vreo inconvenienţă. Chiar şi femeile din haremul împăratului Chinei sau al aristocraţilor erau răsplătite, recompensate pentru favorurile şi arta lor erotică. Societatea împăratului favoriza poziţia bărbatului, dar puterea erotică feminină era respectată pentru efectul benefic asupra echilibrului general şi onorată ca fiind necesară dezvoltării spirituale a bărbatului.

O povestire clasică taoistă ne vorbeşte despre o femeie care a fost iniţiată pe calea transformării sexualităţii şi care, schimbând energia sa Yin cu cea Yang a iubitului ei, a dobândit astfel nemurirea. Ea a devenit ghidul împăratului în materie de dragoste. Un alt exemplu îl aflăm dintr-o istorisire despre o fată din palat (din anul 690 e.n.) care a devenit împărăteasă după moartea împăratului. Împărăteasa Wu, respectată pentru măiestria ei în arta iubirii, a stăpânit cu înţelepciune câteva zeci de ani până la moartea sa.

Vechii maeştrii Tao nu erau superstiţioşi. Ei erau oameni de ştiinţă care au pus bazele unor uimitor de avansate tehnici în materie de medicină, chimie, biologie, navigaţie şi multe alte domenii, tehnici care nu vor fi redescoperite decât după 2000 de ani de către savanţii moderni. Ei nu erau fanatici în păstrarea secretă a formidabilei lor cunoaşteri, dar aveau raţiuni bine fundamentate în a le păstra secrete la acea vreme. Ei erau continuatorii doctrinelor dezvăluite de maeştrii lor, pe care le protejau de cei care, eventual, puteau da o întrebuinţare greşită a energiilor uriaşe la care se accede prin cunoaşterea principiilor secrete. Probabil că se simţeau obligaţi să protejeze oamenii de tendinţele de a distorsiona mesajul acestor învăţături pentru a conveni propriilor instincte necontrolate. China rurală din acea perioadă avea o populaţie redusă şi oricine poseda cunoaşterea esoterică putea cu uşurinţă deveni conducător sau chiar rege. În cazul unui războinic, acesta şi-ar fi utilizat puterea pentru a-şi nimici duşmanii.

Aşadar, maeştrii Tao au considerat că poate fi periculos să răspândească învăţăturile lor în mase, de aceea au dezvăluit secretele doar câtorva discipoli aleşi să le urmeze după trecerea lor din viaţa pământească. Pentru a fi siguri că aceste taine nu vor fi utilizate în scopuri personale egoiste, deseori maeştrii transmiteau discipolilor doar fragmente din doctrină, în aşa fel încât aceştia, doar adunându-se împreună şi împărtăşinduşi cunoştinţele puteau reface întreaga metodă. Dacă unul dintre ei se izola şi nu-şi împărtăşea învăţătura, nu mai avea posibilitatea cunoaşterii integrale a doctrinei. În decursul generaţiilor, astfel de fragmente au fost luate drept întreaga metodă. Încercarea mea este de a reuni multe fragmente disparate într-un tot coerent pe care îl consider similar cu învăţăturile milenare complete.

DE CE ESTE REVELAT SECRETUL ACUM ?

De ce se dezvăluie acum metodele tradiţionale ale învăţătorilor chinezi şi se oferă publicului larg principiile puterii ? Din simplul motiv că, istoric vorbind, este deja foarte târziu. Condiţia umană este prea disperată pentru a mai priva specia noastră de şansa unei infuzii mari cu energie vitală. Dacă rasa umană nu va fi cât mai curând îmbogăţită cu o nouă energie a vieţii care să readucă armonia ce i-a lipsit de mai multe mii de ani, vom fi cu toţii, muritorii de rând şi poate chiar şi maeştrii, ameninţaţi de o existenţă extrem de mizeră şi dificilă, sortiţi pierii. , Avem câţiva magicieni ai computerelor, supermagazine, aparatură electronică şi spectatori, dar atât de puţin desăvârşiţi în arta vieţii. Societatea umană îşi petrece timpul jucându-se senină cu statistici, prin localuri nocturne, cu chimicale şi mai ales cu cuvinte care şi-au pierdut de mult semnificaţia.

De exemplu majoritatea occidentalilor îşi petrec uneori mai mult de 10 ore într-o transă prostească indusă de umbrele colorate ce dansează pe ecranul de sticlă. Această maşină infernală a devenit instrument de autodistrugere pentru că o minte programată prin TV nu este o minte liberă. Prea puţini se dedică, chiar şi pentru câteva momente, căutărilor fluxului de viaţă care ne traversează. Însă orice energie produsă şi indusă tehnologic nu este decât o ridicolă imitaţie a extazului fulgerător care este tăinuit chiar în trupul şi mintea noastră. Metodele taoiste sunt corecte şi practice, însă orice exces poate conduce la declanşarea unui efect contrar celui urmărit. Depăşind curentul de mediocritate al culturii actuale, ele cuprind revelarea unor forţe uriaşe care pot conduce omul spre EXPANSIONAREA CONŞTIINŢEI. Se ştie că motivul stadiului haotic al umanităţii este conflictul declanşat de o revoluţionară transformare a conştiinţei, în termeni simpli, spunem că bomba cu hidrogen a fost descoperită doar pentru că suntem destul

de inteligenţi pentru a ne imagina aşa ceva. Ura conţine sământa iubirii. S-a creat această criză pentru a grăbi şi a forţa chiar găsirea unei soluţii necesare restaurării echilibrului dintre oameni şi natură. Una dintre cele mai importante implicaţii ale trezirii conştiinţei este aceea că omul obişnuit are acces la secretele vieţii şi la cunoaştere, formal rezervate pentru câţiva aleşi. Schwaller de Lubicz, om de ştiinţă francez, a clarificat această idee : Este clar că o asemenea revoluţie în gândire nu este rezultatul unui capriciu. De fapt, este o chestiune de influenţă cosmică asupra pământului, care astfel este afectat împreună cu tot ceea ce se află pe el. O anumită fază de gestaţie a planetei este completă...

O nouă perioadă trebuie să înceapă şi aceasta este anunţată de mişcări seismice, schimbări climatice şi după toate acestea va ap rea treptat o transformare de natură spirituală a întregii umanităţi. Conştiinţa nu este chemată doar să rezolve problemele presante, căci trezirea conştiinţei duce la înlăturarea constrângerilor existenţei limitate. Sper că practicile taoiste de cultivare a energiei masculine, prezentate aici, vor atinge un maximum de efect în confruntarea cu şocul ideilor contrare, studiul ştiinţific, experienţa personală şi întreaga inventivitate genială a rasei umane. În prezent, în China, esteformalinterzis de a păstra secrete practicile benefice; fiecare trebuie să împărtăşească întreaga cunoaştere care poate îmbunătăţi condiţia general umană. În viitor, preparatele secrete de plante medicinale, rădăcini, ape minerale, nămol, flori, cristale, venin, cât şi practicile de Yoga şi de meditaţie vor fi răspânditedevenind disponibile pentru oricine. Deci, revelaţiile secretelor amorului taoist sunt o contribuţie la cultura umanităţii, dar este nevoie de timp pentru a-şi manifesta influenţa totală. Folosind învăţătura câtorva minţi geniale, întreaga rasă umană trebuie acum să facă efortul care va salva lumea noastră de pericolele propriilor excese.

CAPITOLUL 2
CE REPREZINTĂ ENERGIA CHI?

„Esenţa, CHI şi spiritul sunt cele trei nestemate ale vieţii "
(Maestrul Ni Hua Ching, „Cartea transformărilor şi a adevărului absolut")

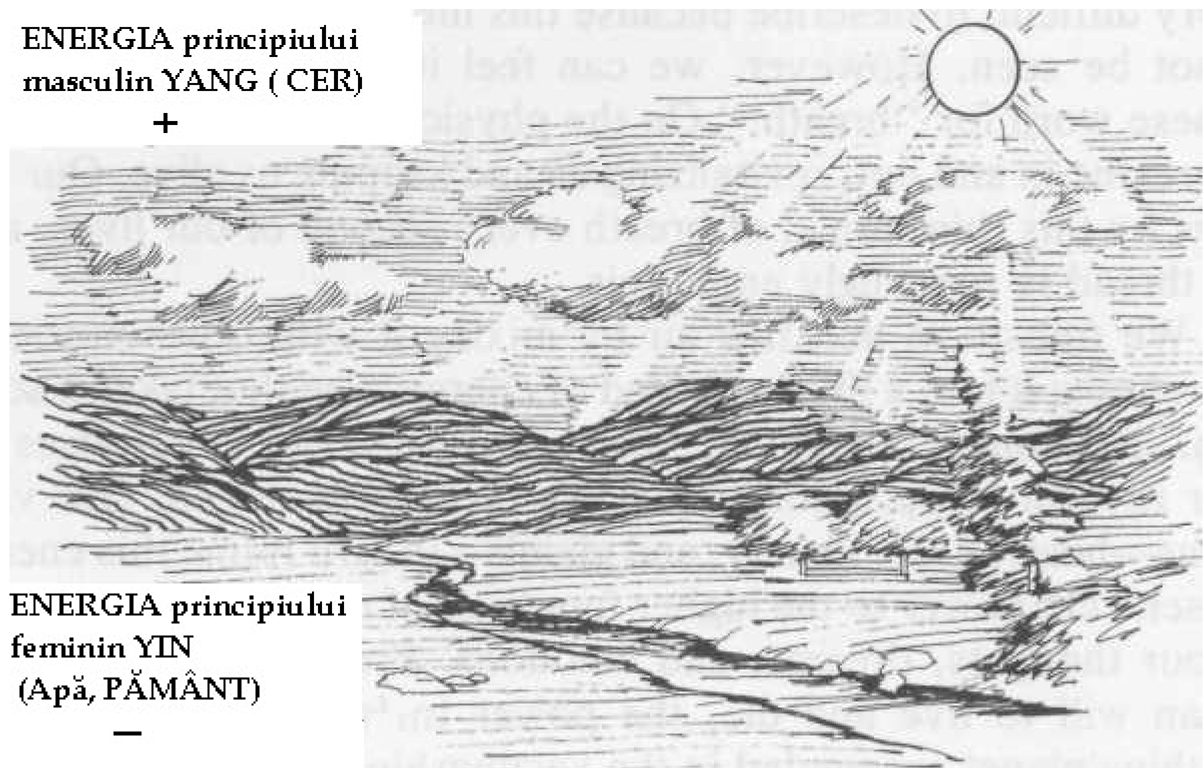
Cultivarea taoistă a energiei sexuale nu poate fi înţeleasă înainte de a clarifica conceptul-chinez de „CHI". „CHI", sau altfel, spus „prana", curentul fierbinte, puterea Kundalini sau forţa electromagnetică a vieţii este foarte dificil de descris pentru că această energie este invizibilă şi nu poate fi pusă în evidenţă prin mijloacele ştiinţei actuale. Dar ea poate fi simţită. „CHI" este un cuvânt chinez ce desemnează „suflul". La nivel fizic reprezintă curentul de aer inspirat şi expirat care ne revitalizează şi ne menţine în viaţă. Viaţa noastră este susţinută permanent de acest fir subţire al suflului, care este vehiculat de aer, dar care este mai subtil decât acesta. Acest curent de aer împreună cu substanţele nutritive formează diferite tipuri de energii şi, de asemenea, forma fizică: sângele, carnea, oasele; acestea păstrează în profunzime un ritm pulsator care este activ în interiorul fiecărei celule. Organele vitale—inima, ficatul, rinichii şi glandele—rafinează aceste energii şi le trimit spre creier, unde ele vor susţine gândurile noastre, visele şi emoţiile. De aici avem puterea vieţii şi a morţii, precum şi puterea iubirii care ţine vie această planetă, care ea însăşi respiră, suspendată în vidul spaţial. Această „CHI" susţine ciclurile de perpetuare, ritmurile sale fiind imprimate în ritmurile naturale, dar rareori observăm toate acestea. Când te-a uimit ultima oară simplul fapt că respiri şi că inima ta bate?

Vechii maeştri taoşti au observat timp îndelungat cu atenţie mişcarea acestei energii „CHI", regăsind-o în respiraţia Universului ca fiind cea care animă totul. „CHI" este liantul dintre corp, minte şi spirit, legătura dintre lumea interioară şi lumile exterioare-. Trăind în sânul naturii, departe de distragerile civilizaţiei moderne, taoştii au alcătuit hărţi detaliate ale traseelor energiei „CHI" prin corpul uman şi în mediul exterior. Apoi au clasificat numeroase diferenţe

dintre tipurile de „CHI" cu care au lucrat. În prezent, în China, moştenitorii acestei cunoaşteri — specialişti în acupunctura şi botanică—fac referire la 32 de funcţii distincte ale „CHI" în corpul uman.

Este dificil de explicat exact ce este acest „CHI". Dar fie că este materie, energie sau un proces de schimbare între acestea două, nu are importanţă. Toată chestiunea este cum acţionează ea, ce face ea. Când dorim să avem lumină într-o încăpere căutăm comutatorul pentru a cupla becul la reţeaua de curent electric, fără să ne punem problema ce este curentul electric, cum arată el şi cu ce se asemănă. Când un acupunctor aplică un ac într-un punct pe un meridian, el comută energia„CHI" pentru a determina curgerea ei abundentă pe meridianul respectiv.

Figura 2



CHI: ELECTRICITATEA CORPULUI UMAN ,

Oamenii de ştiinţă moderni au început să descrie lumea într-un mod foarte apropiat de cel al vechilor taoişti —ca o întrepătrundere de(Yang) şi negativ (Yin). Iată, spre exemplu, o descriere recentă a electricităţii în magazinul ştiinţific „Time—Life's":

> „Electricitatea este cu siguranţă cel. mai răspândit fenomen în viaţa noastră zilnică; conductorii traversează pereţii caselor noastre şi regularizează viaţa celulelor noastre. Se întâlneşte în fulger sau la vârful degetelor noastre când atingem un obiect metalic după ce am frecat mâinile de un material textil. Ea modelează structura materiei, făcând plasticul pliabil, uleiul fluid şi cleiul lipicios. Face să funcţioneze trenurile electrice şi mintea omului... Lumina este radiaţie electromagnetică—şi aici este inclus atât spectrul vizibil cât şi razele X, microundele şi undele radio. Magnetismul specific magneţilor este cauzat de un număr foarte mare de electroni cu spinul identic, aşa cum câmpul gravitaţional al pământului este probabil creat de vârtejurile curenţilor electrici din inima sa de metal topit." „întregul nostru corp este o maşină electrica complexă: chimia ' corporală (ca orice chimie) se bazează pe legăturile de tip electric. Totul are ca substrat electricitatea. Energia despre care vorbim aici provine chiar şi din banalul ou pe care-l consumăm la micul dejun; acesta provine de la o găină care s-a hrănit cu cereale, care şi-au extras energia direct de la undele electromagnetice luminoase ale soarelui, prin fotosinteză." „ Universul este încărcat cu electricitate pozitivă şi negativă. Dar datorită echilibrului natural'dintre forţele pozitive şi cele negative, polarităţile electrice ale mediului sunt neutralizate— şi, în consecinţă, inaccesibile simţurilor... În esenţă totul înjur, în întregul spaţiu, este încărcat electric." (K.C.COLE,
> Discover Magazine, feb.1984)

Curios este că în China zilelor noastre oamenii obişnuiţi, fără o pregătire teoretică specială, admit că Universul este încărcat cu aceste energii. E&că-l întrebaţi pe oricare dintre ei vă va spune de exemplu că usturoiul are o energie ' foarte fierbinte (CHI). El încălzeşte corpul şi de aceea esenţa acestei CHI din usturoi este fierbinte (sau Yang). De mai multe secole, în China, CHI este exprimat în scriere ca un gol (loc nescris) în partea de sus a ideogramei şi ca un foc în partea de jos. Nu se face aici referire la focul fizic, ci la energia creatoare—termenul care exprimă cel mai bine energia CHI.

CHI exista, înaintea apariţiei planului fizic, sub formă de CHI originar sau pură energie. Această idee înlătură spontan neînţelegerile referitoare la natura metafizică a lui CHI originar (cum ar fi: este Dumnezeu bun sau rău?)
şi focalizează atenţia la manifestările acesteia în lumea obişnuită, ca energie CHI fierbinte (Yang —în usturoi de exemplu) sau rece (Yin—într-un ficat bolnav). Filosofia taoistă tinde să fie foarte practică şi riguroasă în studierea lumii organice naturale. Studiul taoist al energiei CHI seextinde şi în tărâmuri subtile spirituale, în aparenţă inaccesibile, dar care întotdeauna folosesc ca puncte de plecare mediul fizic cunoscut şi practicile corporale.

Figura 3



A provenit din rădăcina de foc de mai sus şi goliciunea de jos pentru a indica puritatea lui originală.

CARACTERUL ANTIC CHINEZESC PENTRU ENERGIA CHI

"CUM FUNCŢIONEAZĂ „CHING" SAU „ESENŢA SEXUALĂ"?

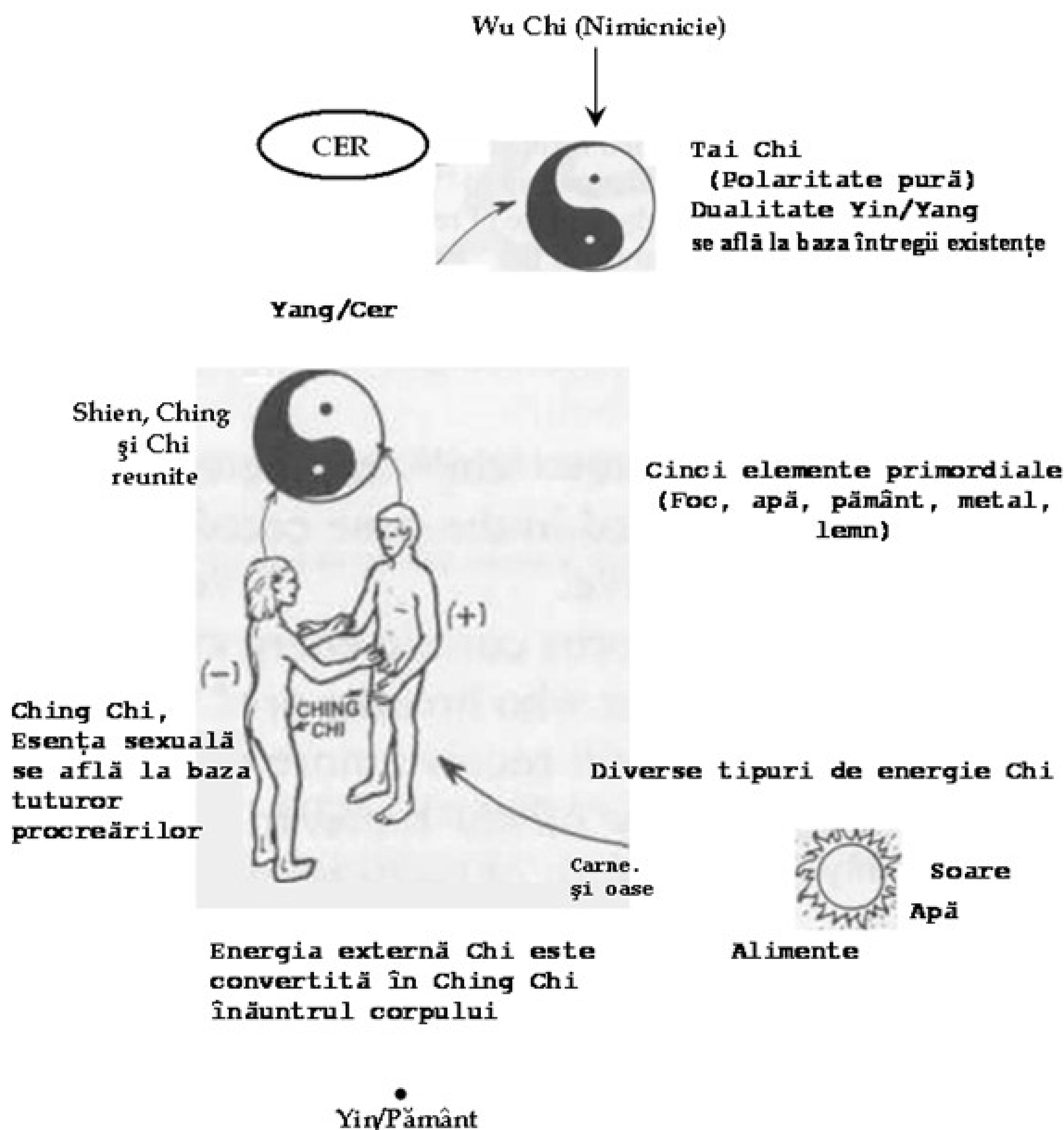
Taoiştii numesc energia sexuală„Ching" sau „esenţă". Aceasta poate "fi înţeleasă şi ca electricitate umană, pentru că, asemenea energiei CHI, este invizibilă şi străbate corpul în întregime. În forma sa materială,„Ching"este acumulată în spermă în cazul bărbatului şi în secreţiile menstruale în cazul femeii. Altfel spus, este o formă de energie CHI care s-a transformat prin-procesele de transmutare într-o altă formă de energie. Este de fapt o substanţă rafinată, având capacitatea de a recrea întregul organism. În cazul bărbatului, puterea acumulată în lichidul seminal este esenţa energiei masculine, sau Yang. Atunci când simţim impulsul sexual are loc o expansiune a esenţei „Ching", o efervescenţă a acesteia. Ne simţim întreaga fiinţă încărcată brusc cu o nouă energie, întregul corp freamătă de pasiune iar inima este transformată de dorinţă. Este ca şi cum am aprinde lumina. Întreaga lume a simţurilor şi sentimentelor este brusc trezită, de la noapte la zi, într-o secundă. Aceasta se întâmplă când bărbatul şi femeia se simt puternic atraşi unul spre celălalt şi fiecare celulă din fiinţele lor vibrează, generând un câmp foarte mare de energie de tip electromagnetic. Acest fenomen se întâmplă spontan, la o altă scară, când izbucneşte primăvara; când copacii renasc, fiind inundaţi de sevă până în vârfurile fiecărei crenguţe. Analog, energia „Ching" se expansionează urmând ciclurilor naturale, specifice omului. Se pune întrebarea: care este relaţia dintre esenţa sexuală „Ching" şi alte tipuri de energii CHI care se regăsesc în fiinţa umană?

FAZELE MAJORE ALE ENERGIEI CHI

Următoarea listă cuprinde într-o formă simplificată fazele majore ale energiei CHI, specifice omului şi relaţiile sale cu esenţa„Ching" şi cu „Shien" sau „spirit", considerat cel mai înalt stadiu de elevare. Aceste trei aspecte— , CHI, Ching şi Shien—sunt cunoscute în taoism ca fiind cele „trei comori" ale cunoaşterii, deoarece cunoaşterea şi folosirea lor cu înţelepciune conduce la iluminare.

1. **Energia prenatală:** combinaţie între „CHI" şi „Ching", provenind de la părinţi, având ca expresie codul genetic şi manifestându-se ca vitalitate înnăscută.
2. **Energia suflului:** fiinţa face schimb de energie cu sursele cosmice prin inspiraţie şi expiraţie. Respirând cât mai relaxat prin ridicarea abdomenului vom capta mai multă energie.
3. **Energia hranei:** puritatea energiei „CHI" receptată de la hrană depinde de calitatea alimentelor consumate (este preferabilă hrana naturală, proaspătă, lacto-vegetariană) şi de capacitatea de digestie şi de asimilare a organismului.
4. **Energia meridianelor:** provine de la diferite tipuri de celule specializate care produc energie. Aceasta circulă de-a lungul meridianelor care leagă toate organele vitale şi glandele.
5. **Energia pulsatorie:** în fiinţa umană este percepută ca un ritm interior continuu, în special ca pulsaţie venoasă şi arterială, de asemenea ca bioritm (fluctuaţii energetice care armonizează structura emoţională, mentală şi fizică).
6. **Energia conţinută în spermă (ovare):** „Ching" este esenţa sexuală care există de la naştere, dar devine activă şi puternică când se îmbogăţeşte cu alte tipuri de CHI (de la hrană, suflu etc.). Esenţa sexuală este sursa oricărei energii utilizabile în procesele creative şi de gândire („Shien").
7. **Energia spirituală:** „Shien" este lumina din fiinţa umană, reprezintă capacitatea de discriminare, conştiinţa de sine. Existenţa tinde mereu spre acest nivel de puritate.
8. **WU CHI**: vidul creator din care provin toate formele de energie CHI şi în care se reîntorc (CHI originar).

Figura 4



Scopul taoiştilor este de a dezvolta energia vieţii la cel mai înalt nivel posibil, dobândind astfel o sănătate perfectă şi împlinirea aspiraţiei umane spre desăvârşire. Străvechii înţelepţi au observat procesele naturale de transformare a fluxului CHI al elementelor primare—soare, pământ, hrană şi aer—în Ching sau energie sexuală şi concretizarea acesteia în fluidele sexuale. Următoarea fază este cea mai subtilă şi mai dificil de observat. Energia conţinută în spermă este îmbogăţită cu energia CHI a organelor vitale umane şi rafinată în Shien sau spirit. Altfel spus, energia sexuală constituie liantul dintre identitatea noastră biologică şi cea metafizică, dintre ceea ce este material şi ceea ce este divin. Capacităţile sexuale oferă omului puterea divină de a se crea pe sine, dar, de asemenea, îl poate ataşa de animalitate, a sa sau a celuilalt.

Taoiştii cred că se poate utiliza orice substanţă sau forţă existentă în Univers pentru realizarea spirituală şi pentru eliberarea de limitările corpului fizic. Totul este în esenţă energie, iar conştiinţa umană poate absorbi această energie. Unele substanţe însă pot fi mai uşor transformate în fiinţa noastră. De exemplu: putem absorbi cu mai multă uşurinţă energia dintr-o hrană consistentă şi naturală decât am puteao face stând pe o plajă la soare. Energia solară este mai greu de „digerat" de către corpul uman, care însă poate asimila şi poate funcţiona mult timp cu caloriile şi nutrimentele digerate.

DIFERENŢA DINTRE FOAMEA DE HRANĂ ŞI DORINŢA SEXUALĂ

Mulţi oameni confundă foamea de hrană cu dorinţa sexuală, considerându-le nevoi biologice şi necesare supravieţuirii fizice. Cei care simt frustarea sexuală apelează la hrană pentru consolare. Un dezechilibru în curgerea energiei Ching este o cauză principală a obezităţii —în cazul frustării sexuale, hrana este cel mai la îndemână substituent.

Principala diferenţă dintre hrană (energie. CHI) şi sexualitate (esenţă Ching) este aceea că energia sexuală fiind produsă şi rafinată în interiorul corpului este mult mai uşor de „digerat" sau de absorbit decât o substanţă exterioară precum hrana. Esenţa sexuală este întotdeauna în-stadiul pregătit pentru a fi conectată aproape instantaneu la sistemul hormonal şi sistemul nervos. Imaginarea actului sexual sau simplul gând la acesta pătrunde instantaneu în minte şi modifică întreaga stare psihică şi senzaţiile fizice. Astfel, potenţialul energetic sexual are o valoare mai importantă decât hrana ca „nutriment" necesar dezvoltării emţionale şi creşterii spirituale. Sexualitatea a fost întotdeauna considerată în China un departament al medicinei şi recomandată în tratarea multor afecţiuni. Un medic taoist poate prescrie ca timp de două săptămâni să se facă dragoste în anumite poziţii pentru a trata anumite afecţiuni. Iubirea umană exprimată prin funcţiile sexuale este considerată ca cea mai bună medicină la care se poate apela.

Este un fel de „leac interior" care poate curarisi multe neajunsuri, poate regenera fluxul de CHI prin organele vitale şi de asemenea şi sistemul imunologic general.

Oamenii sunt preocupaţi de relaţiile lor când are loc un schimb de energie sexuală, aceasta constituind cea mai importantă susţinere a vieţii lor, după hrană. Relaţiile devin deseori complicate pentru că, deşi prietenii şi iubiţii sunt fiinţe vizibile şi tangibile, energia sexuală schimbată, transmutată şi sublimată în emoţie şi trăiri spirituale, este invizibilă.

O relaţie se destramă când latura spirituală nu mai este cultivată cu consecvenţă, iar energia sexuală este „consumată" fără a fi transformată într-un sens pozitiv. Când dezechilibrul energetic devine destul de puternic, cuplul recurge la divorţ în cazul în care nu găseşte o cale de reechilibrare. Urmărirea materialelor pornografice sau masturbarea sunt alte exemple de cultivare în sens negativ a esenţei Ching, deoarece stimulează esenţa Yang, aceasta nefiind echilibrată de energia sexuală feminină, Yin.

Principala diferenţă dintre Ching (esenţa sexuală) şi hrană sau energie luminoasă solară este aceea că Ching este produsă şi depozitată în interiorul corpului. Sperma este un fluid preţios având extraordinara putere de a fecunda şi de a crea o altă viaţă. Aceasta fiind depozitată la nivelul testiculelor avem oricând acces la energia sa.

Figura 5



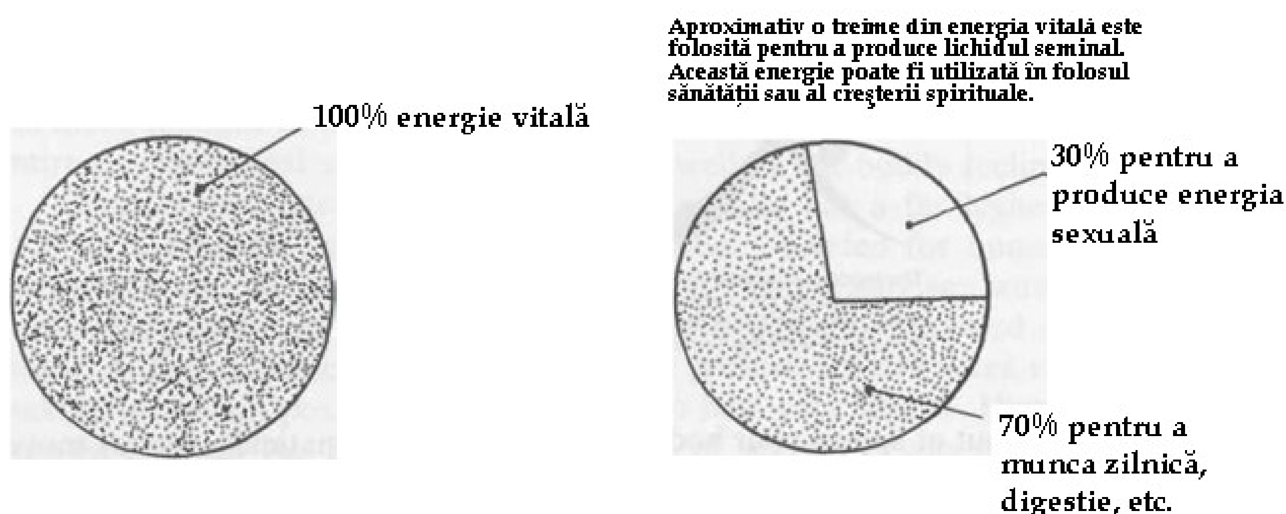
Caracterul modern pentru foc poate să fie interpretat precum: Elementul primordial de foc, foc fizic, sau căldură psihică arzând sub cazanul taoist.

Dacă sperma este descărcată în afara corpului, se produce automat mai multă pentru a fi înlocuită. Aceasta face să fim fizic pregătiţi oricând pentru dragoste.

Chiar dacă suntem singuri, fără a avea o iubită şi nu avem intenţia de a procrea, în corp se produce sperma şi energia sexuală creatoare este astfel permanent activă. Deci putem să transformăm această energie, acumulată la nivel sexual, în spiritualitate, pentru a ne exprima creator gândirea şi personalitatea, pentru a accede la conştiinţa pură. Aşadar, Ching este energia internă care ne susţine ziua şi noaptea, fără încetare. Procesul de rafinare a acesteia se produce în parte automat şi în parte voluntar. Noi putem ajuta sau stânjeni procesul de transformare a energiei sexuale proprii în creativitate, după cum suntem de conştienţi de procesele interne. Analog actului respirator, care ne conectează la surse gigantice de energie, tot astfel sexualitatea ne deschide spre surse de energie, fără sâ conştientizăm aceasta.

Freud a atins parţial anumite adevăruri, iar aceasta s-a petrecut la mai multe mii de ani după ce maeştrii taoişti au clarificat şi exprimat rolul sexualităţii în modelarea destinului uman. El însă nu a realizat că nevrozele mentale pe Care le-a descoperit se pot trata prin cultivarea energiei sexuale şi a altor energii CHI din corp. Când aceste energii sunt reechilibrate prin trăiri erotice conştiente şi meditaţie, mintea este limpezită şi eliberată de vechile traume şi obsesii. Cultivarea taoistă a energiei sexuale este cel mai puternic instrument de autovindecare. Această putere poate fi utilizată doar de cei care au un anumit grad de integrare unitară între trup, minte şi spirit. Indivizii mai dezechilibraţi se pot confrunta cu energii prea mari pentru a le putea controla şi trebuie să consulte un psihiatru înainte de a începe să înveţe metodele taoiste.

Figura 6



Această libertate umană unică de utilizare a energiei noastre sexuale atât de flexibil nu vine fără preţul ei. Preţul este că ne cheltuim o valoare estimată de 25% la 40% din energia noastră chi luată prin intermediul alimentelor, aerului şi luminii soarelui, doar pentru fabricarea acestei energii a spermatozoizilor şi menţinerea disponibilitatea sexuale. De ce organismul cheltuieşte atât de mult din resursele sale valoroase pentru a produce miliarde de spermatozoizi şi a le reglementa activitatea cu un sistem hormonal însoţitor? Pur şi simplu pentru a produce câţiva copii de-a lungul unei vieţi? Natura nu este atât de extravagantă. Investiţia enormă a corpului nostru în producerea aceastei energii a spermei este pentru accelerarea evoluţiei noastre de ansamblu. Bărbatul mai de succes se împlineşte din energia sa transformatoare conţinută în mai înalta sa energie creatoare şi spirituală, mai rapida sa evoluţia. Această cale de cultivare taoistă a energiei chi este pur şi simplu o încercare de a utiliza mai eficient darurile naturale cu care se naşte fiecare om, pentru o maximă evoluţie posibilă într-o singură viaţă.

CAPITOLUL 3
BIOLOGIA SEXUALĂ ESOTERICĂ

Actul sexual obişnuit se încheie cu expulzarea fluidului seminal. Curând după aceasta corpul se străduie să înlocuiască fluidul respectiv. Cu cât este risipită mai multă spermă cu atât corpul va fi forţat mai mult să o producă. Producerea acestei substanţe nutritive şi superpotente necesită un aport substanţial de materiale organice. Glandele de reproducere preiau aceste materiale organice din circuitul sanguin. Sângele preia preţioasele elemente din

multiple părţi ale corpului: ficat, rinichi, splină şi inclusiv din creier. Fiecare organ plăteşte un tribut greu glandelor producătoare de celule sexuale. Deoarece o singură picătură pretinde o atât de mare energie vitală, pierderea frecventă a fluidului seminal privează corpul fizic de cele mai preţioase nutrimente şi-laccelerează declinul ducând inevitabil la îmbătrânire. Retenţia seminală în corp este primul pas de retragere din acest declin implacabil, care este preţul exorbitant şi inutil pe care un bărbat îl achită pentru satisfacţia sexuală.

VOLUMUL FLUIDULUI SEMINAL CHELTUIT ÎN DECURSUL VIEŢII

Se estimează că un bărbat american ejaculează în medie de 5.000 de ori pe parcursul vieţii, ceea ce corespunde la circa 16 litri de fluid. Din „Kinsey Report" provin următoarele detalii privitoare la frecvenţa normală a ejaculărilor (studiu efectuat în America):

Vârsta	**Media ejaculărilor săptămânale**
Pubertate - 15	**3.17**
16-20	**3.3**
21-25	**4.14**
26-30	**3.51**
31-35	**2.9**
36-40	**2.42**
41-45	**1.95**
46-50	**1.8**
51-55	**1.54**
56-60	**1.09**

Studii mai recente sugerează că este posibil ca fluidul vital să fie risipit mai frecvent decât se arată în studiul efectuat de „Kinsey Report", deoarece nivelul activităţii şi stimulării sexuale este mai ridicat în prezent Efectele revoluţiei sexuale, disponibilitatea contraceptivelor, atitudinea referitoare la sex afişată prin televiziune, filme şi magazine încurajează în mod deosebit sexualitatea (premaritală) printre tineri. Pentru a avea o statistică a inflaţiei să considerăm cele 5.000 de ejaculări/viaţă consemnate de „Kinsey Report" în anii '50. Putem calcula fluxul de fluid descărcat: 5000 x 3 (cm^3 de fluid) = 15.000 cm\ Aceasta înseamnă 15 litri de fluid, descărcat într-un volum mediu între 2 şi 5 cm cubi, volum ce conţine între 200.000.000 şi 500.000.000 celule reproducătoare.

CORPUL UMAN CONŢINE ENERGIE ATOMICĂ!

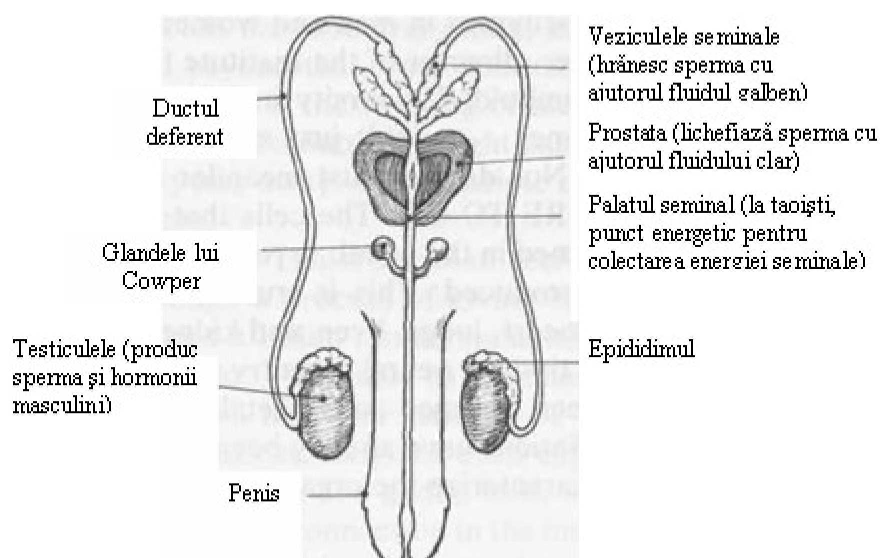
Iată o statistică uluitoare: un singur bărbat descarcă între 200.000.000 şi 500.000.000 de celule reproducătoare la o singură ejaculare, împreună cu 250.000.000 de celule reproducătoare feminine, o singură ejaculare poate concepe actuala populaţie a Statelor Unite. Multiplicând această schemă cu 5.000 ejaculări/viaţă, avem un indiciu numeric al puterii seminale. Un bărbat normal poate ejacula suficiente celule pentru a genera un trilion de fiinţe vii (1 trilion = $1O^{18}$ = 1.000.000.000.000.000.000). Cu un singur bărbat se poate multiplica de 200 de ori populaţia prezentă a planetei la 4 bilioane (1 bilion = $1O^{12}$ = 1.000.000.000.000). Cu adevărat se poate afirma că fiecare bărbat poate crea un stoc de energie sexuală realmente mai puternic decât o bombă atomică. Dacă acest imens rezervor de energie psihică ar fi redirecţionat spre iubire şi armonie spirituală, posibilitatea existenţei pure, pline de pace, ne apare fără limite. Unii savanţi occidentali pot ironiza ideea că fluidul vital este o substanţă cu o putere imensăţ însă nimeni nu poate nega prodigiosul potenţial viu al fluidului vital al unui singur bărbat. Acumulând această forţă generatoare de viaţă în noi înşine putem dobândi o energie imensă. Efectele conservării acestei energii diferă de la individ la individ. Rase sau indivizi diferiţi produc manifestări diferite ale acestei energii colosale. Fiecare creează conform structurii proprii. Un grup anume poate dezvolta o enormă forţă fizică, un altul o rezistenţă deosebită lajpoli, puteri paranormale, clarviziune sau longevitate. Dar fiecare bărbat are abilitatea inerentă de a-şi perfecţiona considerabil viaţa prin adaptare creatoare la mediul înconjurător. Acestea ne arată puterea evolutivă a impulsurilor sexuale, deşi în contextul de mai sus s-au ignorat procesele prin care această energie sexuală poate fi transmutată şi subliniată spre etajele superioare ale fiinţei, ducând astfel la stăpânirea perfectă a minţii şi la revelarea spiritului. Un om evoluat îşi controlează şi domină corpul fizic şi instinctele cu ajutorul minţii, expansionând continuu câmpul conştiinţei. Totuşi, omul este condiţionat încă de nevoi biologice. Tran-scenderea acestora nu lezează legile fizice universale ci postulează simplu faptul că suntem fiinţe dotate cu puterea inerentă de a eleva energia proprie -la nivele înalte de vibraţie prin care suntem proprii stăpâni ai fiinţei noastre. Aceasta nu este opoziţia dintre minte şi materie - ceea ce ar implica un conflict, este chiar inteligenţa aflată în profunzimea materiei. Revelaţiile minţii umane ne-au condus la crearea bombelor nucleare şi au condus omul pe Lună, deci, de ce nu am folosi mintea pentru a controla corpul, aflat mult mai la îndemâna noastră? Mintea raţională a unui cadru universitar poate refuza toate acestea, însă nici o dovadă nu este mai evidentă decât experienţa personală în cultivarea energiei CHI. Mulţi oameni de ştiinţă pot gândi că este imposibil să separi orgasmul de ejaculare, însă atât eu cât şi sute dintre studenţii mei ştim că este doar o chestiune de educaţie, de antrenament mental şi de control al energiilor CHI din corp. Ştiinţa poate analiza compoziţia chimică a fluidului seminal, dar nu va evidenţia forţa vitală conţinută în acesta, deoarece aceasta este dincolo de posibilităţile ştiinţei actuale şi de sensibilitatea instrumentelor noastre. Cum s-ar putea măsura de exemplu viaţa umană? Doar un filistin raţionalist ar putea încerca să reducă omul la o teorie mecanicistă. Orice explicaţie ştiinţifică păleşte în faţa evidenţei puterii creatoare conţinută în spermă, care ar putea genera 4 bilioane (4.000.000.000.000) de fiinţe umane — unicate — dotate cu inteligenţă creatoare. Fizica teoretică recunoaşte că în prezent este imposibilă analiza ştiinţifică a actului extatic al creaţiei cosmice. Câţiva fizicieni acceptă ideea că este foarte probabil că nu există particule ultime şi nici cărămizi materiale care să constituie structura ultimă a Cosmosului. Există doar infinite continuumuri spaţio-temporale interrelaţionate prin câmpuri energetice multiple, numite gravitaţionale, electromagnetice şi nucleare slabe sau puternice. Taoiştii consideră că încercarea de a descrie totalitatea naturii (Tao) este inutilă. Ei găsesc că este mult mai utilă găsirea unor căi practice care să conducă la comunicarea armonioasă cu aceasta. Energia sexuală este un câmp generat în fiinţa umană şi conectat la câmpuri uriaşe cosmice într-un mod care nu poate fi înţeles în prezent prin abordare ştiinţifică. Dar aceasta nu înseamnă să aşteptăm 500 de ani

până când ştiinţa va putea fi capabilă să explice sexualitatea, atâl timp cât fiecare fiinţă poate experimenta cu propria sa energie sexuală şi poate ajunge la concluzii valabile. Maeştrii taoşti au fost oamenii de ştiinţă din acele timpuri, care prin studiu şi autoobservare s-au consacrat evoluţiei fiinţei umane. Fiecare generaţie a verificat şi aplicat aceste practici dăruite lor de către maeştri şi a încercat să le perfecţioneze. Metodele de elevare a energiei CHI au fost revelate cu milenii în urmă, dar principiul a rămas acelaşi: Ching sau puterea conţinută în spermă este o imensă forţă, oricând d>ponibilă pentru omul care se hotărăşte să o folosească. Esenţa sexuală este combustibilul care ne ajută să ne expansionăm universul personal, fundamentul energetic al iubirii umane şi al evoluţiei.

IMPORTANŢA BIOLOGICĂ A HORMONILOR SEXUALI PENTRU SĂNĂTATE

Ştiinţa modernă ne oferă oportunitatea studiului funcţiilor spermei în organism, într-un mod foarte amănunţit. Fiecare celulă reproducătoare conţine 23 de cromozomi, prostaglandine, ioni, enzime, microelemente şi alte substanţe organice. Doar elementele conţinute în ovul şi mediul specific al uterului mai sunt necesare pentru a genera o fiinţă umană dptată cu potenţialităţi nelimitate. Veziculele seminale (două compartimente care colectează sperma, aflate la baza vezicii) sunt legate la două canale deferente. Ele produc un fluid galben care se adaugă la spermă şi conferă consistenţă fluidului seminal. Această secreţie conţine zaharoză, fructoză etc. care hrănesc celulele reproducătoare. Prostata înconjoară uretra (tub ce traversează penisul în lungime şi prin care are loc evacuarea urinei şi a spermei şi se află imediat sub vezică), în timpul ejaculării prostata eliberează un lichid clar care ajută la deplasarea spermei. Glandele lui Cowper fixate de-a lungul uretrei adaugă o cantitate de secreţie alcalină care serveşte la neutralizarea acidităţii rămase prin urinare.

Figura 7



Dr. Beyoihn, cunoscut endocrinolog, insistă asupra importanţei funcţiei hormonale în producţia seminală:

„Hormonii sexuali sunt importanţi pentru dezvoltarea noastră armonioasă. Când omul abuzează de funcţia de reproducere, secreţiile glandelor sexuale se diminuează... rezultând slăbiciune mentală şi fizică, incapacitate de concentrare şi pierderea gradată a persistenţei memoriei".

A face dragoste este un exerciţiu interior care ajută la restabilirea echilibrului în chimia organismului. Sexualitatea trăită cu moderaţie tinde să repare disfuncţiunile de tip endocrin, să reducă colesterolul şi presiunea sanguină. Activitatea sexuală produce schimbări la nivelul structurii chimice de bază a organismului. Explicaţia acestui fenomen este că fiecare glandă din corp este legată de toate celelalte. Astfel când secreţia de hormoni sexuali este stimulată se stimulează şi secreţiile hormonale ale altor glande importante — suprarenalele, timusul, tiroida, glandele pituitară şi pineală. Iluzia pe care o avem în tinereţe este că ne putem stimula glandele sexuale indefinit de mult în timp, fără a plăti nici un preţ pentru aceasta. Sexualitatea ne pare a fi un infinit depozit de fericire. În realitate aşa este, însă doar în cazul în care facem efortul de a recircula hormonii sexuali în interiorul corpului, evitând pierderea repetată a acestora.

Aceşti hormoni sexuali folosesc la mai mult decât doar la a ne face să ne simţim bine. Aceştia, în mod efectiv, contribuie în orice sferă de activitate şi formează identitatea personală. Studiile ştiinţifice recente au arătat că hormonii sexuali influenţează organizarea celulară nervoasă la nivelul creierului. Dacă eşti bărbat, atunci creierul tău conţine această marcă a bărbăţiei în fiecare celulă a sa. Aceasta determină comportamentul diferit al bărbatului faţă cel al femeii.

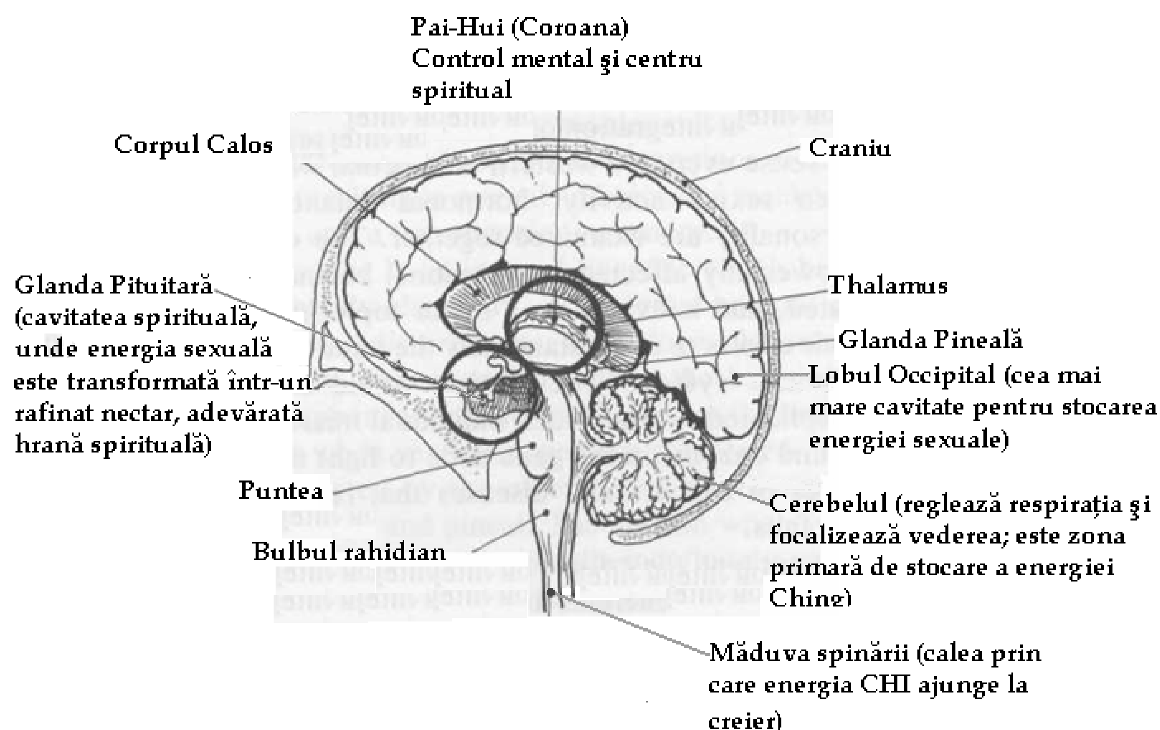
Dr. Gunter Dorner, director al Institutului de Endocrinologie Experimentală al Universităţii Humboldt din Germania, arată că: „Hormonii sexuali... nu apar de nicăieri în perioada pubertăţii. Nici nu se rătăcesc prin corp. EI ŞTIU UNDE SĂ MEARGĂ. Celulele care constituie ţinta lor sunt programate încă din uterul matern să răspundă hormonilor care se vor producem această perioadă. Aceasta este valabil pentru întregul corp — organe reproductoare, inimă, plămâni, ficat, rinichi, creier. Ţesutul nervos, circuitele neuronale şi întreaga structură chimica a creierului sunt marcate în perioada fetală de către hormonii sexuali. Aceasta va conduce la anumite comportamente ce vor caracteriza organismul ca fiind masculin sau feminin în perioada adultă".

În mod cert, aceste diferenţe hormonale determină multe din caracterele masculine şi feminine, numite de chinezi Yin şi Yang. Scopul taoştilor îl reprezintă totala integrare a impulsurilor sexuale în activitatea mentală, de fapt, o conexiune între activitate sexuală, echilibrul hormonal, sănătate fizică şi personalitate. Faptul că echilibrul hormonal are o puternică influenţă asupra sănătăţii a fost deseori subliniat şi chiar şi acum aceasta constituie un subiect important pentru specialiştii în studiul cancerului în încercările lor de a înţelege modul în care mintea şi emoţiile controlează sistemul nostru imunitar. Taoiştii susţin că este complicat şi nu neapărat necesar să urmărim fiecare hormon microscopic şi enzimele din codul genetic sau să clasificăm sutele de tipuri diferite de cancere şi afecţiuni care rezultă în urma slăbirii sistemului imunitar.

Ei consideră că aspectul esenţial îl reprezintă echilibrul energiilor CHI de tip feminin şi masculin, în interiorul corpului, echilibru care asigură fiecărei celule energia necesară unei funcţionări perfecte. Acest echilibru masculin-feminin la nivel hormonal produce o personalitate fericită care trăieşte în armonie cu lumea. Practicile taoiste specifice de conservare şi transformare a energiei sexuale ne asigură că echilibrul sistemului energetic uman este atât de puternic încât nici o forţă exterioară nu-i poate distruge stabilitatea internă. Astfel, ei consideră că hormonii, sexul, personalitatea, sănătatea şi, dincolo de acestea, destinul spiritual sunt intim legate între ele. În sistemul Ţao se corelează lumea cotidiană finită cu explozia unei supernove întâmplată cândva, demult. Principiile energetice sunt aceleaşi la fiecare nivel considerat.

In timpurile de demult a fost revelat secretul metodei de a renaşte la o existenţă nouă sau, altfel spus, renaşterea în sine. La o primă lectură este imposibil de înţeles, dar studiind de exemplu sistemul endocrin uman există posibilitatea formării unor analogii. Atât bărbatul cât şi femeia au în corpul lor atât hormoni masculini cât şi feminini, deci, teoretic, fiecare este capabil de a da naştere unei noi fiinţe, de a se crea pe sine. Cea mai importantă legătură în sistemul hormonal masculin este cea dintre testicule şi glanda pituitară, localizată între sprâncene, în spatele frunţii. Ambele glande lucrează împeună la transformarea energiei sexuale, de fapt contribuie la experienţa elevării energiei sexuale la nivele superioare de conştiinţă.

Figura 8



ENERGIA SEXUALA, GLANDELE, HORMONII,
PERSONALITATEA ŞI DESTINUL,
INTERACȚIONEAZĂ LA NIVELUL CREIERULUI

Când esenţa CHI este activată, atât testiculele cât şi glanda pituitară pulsează, semn că sistemul glandular este armonizat. Glanda pituitară regularizează activitatea altor glande. Când se află într-o perfectă armonie cu acestea secretă un nectar de o excepţională fineţe — o substanţă hormonală foarte rafinată încă nedescoperită ştiinţific — care invadează centrii nervoşi ai creierului şi contribuie la apariţia stării de fericire descrise de atâţia mistici. Aceasta este doar una dintre fazele dezvoltării spirituale şi este intens influenţată de echilibrul energiei sexuale din corp.

Activitatea sexuală are în egală măsură o puternică influenţă în mai multe domenii obişnuite ale sănătăţii. Sexul oferă aceleaşi beneficii pentru sănătate ca şi exerciţiile fizice. Sexul reduce tendinţa irezistibilă de a consuma multă hrană, arzând în acelaşi timp caloriile,fiind astfel un remediu excelent împotriva obezităţii. Sexualitatea solicită mai puţin inima decât conducerea unei maşini în condiţiile de trafic maxim sau urmărirea unui meci de fotbal. Mai mult, ritmul cardiac se diminuează rapid după acţiunea sexuală. (Pentru cineva în pragul unui atac de cord, sexul pasionat poate fi suficient pentru a-l declanşa. În acest caz este recomandat Sexul Pasiv.)

Dragostea este şi un antidot eficient împotriva stress-ului. Stress-ul emoţional în special este un rău latent ce afectează fiecare celulă. Viaţa în comunităţile urbane ne face receptivi la această degenerare.

Stress-ul cauzează direct degenerarea cardiovasculară, cum ar fi arterioscleroza şi hipertensiunea. Dragostea reface echilibrul chimic al corpului prin activarea centrilor hormonali care apără corpul fizic şi prin armonizarea facultăţilor mentale şi spirituale.

Prin ejaculare frecventă beneficiile datorate sexualităţii încep să scadă şi vitalitatea în cele din urmă este secătuită. Marele risipitor sexual îşi pierde vigoarea. Vederea începe să slăbească, iar părul începe să cadă. Îmbătrânirea apare înainte de vreme. Pagubele fizice cauzate de expulzarea esenţei sexuale sunt puternic ameliorate doar în cazul cuplurilor sau a fiinţelor care creează şi susţin o puternică iubire, fiind integrate emoţional şi spiritual.

După ani de căsătorie, cuplurile care trăiesc într-o armonie profundă conservă într-un mod natural o parte din esenţele lor sexuale. Există studii care au evidenţiat că persoanele ce au o viaţă de cuplu trăiesc mai mult decât oamenii singuratici. Două fiinţe pot duce adesea stress-ul vieţii mai bine decât unul singur. Astfel este obţinută o mai bună echilibrare Yin-Yang. Actul amoros transmută spontan energiile vitale joase CHI şi Ching în energie mentală. Metodele taoiste ale elevării energiei sexuale sunt ajutoare de nepreţuit pentru cei care urmăresc această

„cale a inimii", dar ele merg chiar mai departe prin maximizarea beneficiilor sexualităţii în favoarea sănătăţii şi evoluţiei spirituale.

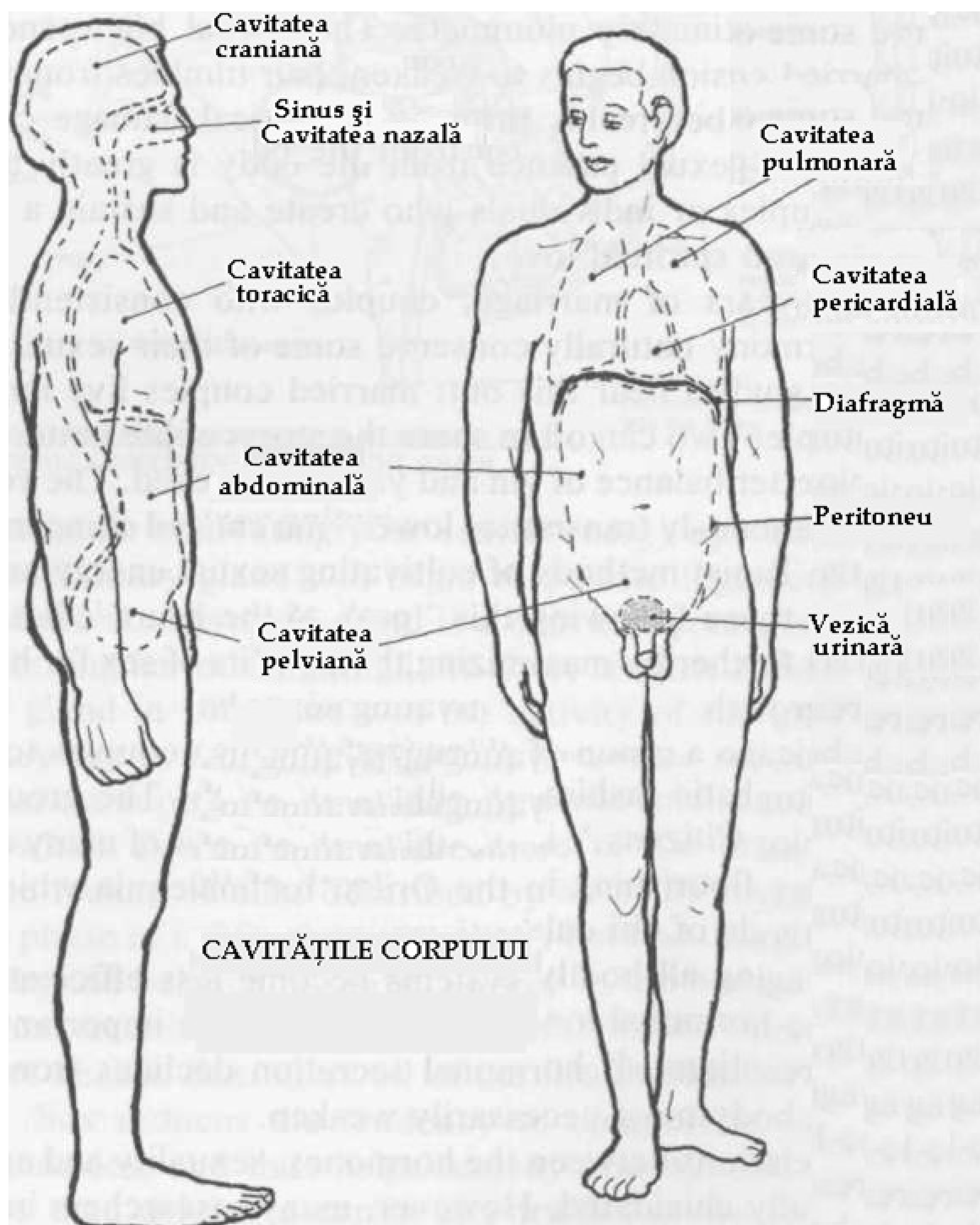
În Chicago un grup de persoane mai în vârstă au îndemnat cuplurile să practice sexul într-o manieră rituală pentru conservarea vitalităţii. Grupul, numit „Sexy Senior Citizens", este continuatorul inconştient al mai multor societăţi similare care au existat în Orient de milenii şi care învăţau metodele taoiste de elevare a energiei CHI pe cei care aspirau spre aceasta.

O dată cu îmbătrânirea toate sistemele corporale îşi pierd eficienţa. Printre acestea şi sistemul hormonal care regularizează importante reacţii electromagnetice. Dacă secreţia hormonală scade sau creşte de la nivelul optim, corpul va avea de suferit cu siguranţă.

Relaţiile dintre hormoni, sexualitate şi vârstă au fost complet elucidate. Oricum, mulţi cercetători în ştiinţa medicală de avangardă intuiesc că hormonii care reglează creşterea şi dinamica sexuală joacă un rol foarte important în procesul de îmbătrânire. Aceştia sunt produşi de glanda pituitară, tirodă şi de gonade.

Testiculele îndeplinesc o funcţie dublă : pe lângă producerea spermei ele produc hormoni masculini, printre care testosteronul. Celulele Sertoli din acestea produc un alt hormon inhibitor. Dacă nu sunt ejaculaţi, aceşti hormoni intră în circuitul sanguin şi sunt transportaţi în fiecare parte a corpului.

Figura 9



Kung Fu Sexual umple cavitatea craniană cu Chi. Acesta se revarsă şi începe să umple alte cavități ale corpului cu forță vitală, întârziind procesul de îmbătrânire şi întărind imunitatea corpului la boală.

Se recunoaşte faptul că există o legătură între activitatea sexuală armonioasă şi încetinirea îmbătrânirii. Amorul stimulează o înaltă calitate a secreţiei hormonale. Prezenţa acestor hormoni în sânge pare să încetinească procesul de îmbătrânire. Prin transmutarea taoistă a acestor hormoni rezultă o neobişnuită forţă interioară, deoarece se poate focaliza această energie direct spre glandele endocrine, stimulându-le la nivele mai ridicate de activitate. Deoarece energia hormonală este în mod constant vehiculată în interiorul corpului, în loc de a fi ejaculată, un student de succes al iubirii taoiste se descoperă el însuşi cu cantităţi mereu sporite de energie pe măsură ce devine mai bătrân.

Această creştere a circulaţiei energiei sexuale redistribuie de asemenea energia CHI în sistemul de stocare al corpului. Când înaintăm în vârstă şi forţa vieţii se diminuează cavităţile corpului nostru cresc în mărime şi sunt gradat umplute cu grăsime şi variate feluri de deşeuri care grăbesc procesul îmbătrânirii şi reduc calitatea acestor ani de viaţă. Metoda taoistă ridică energia sexuală de la testicule şi umple cavităţile spinală şi craniană cu energie Ching. Când le-a umplut, aceasta se revarsă în cavitatea toracică şi abdominală, ducând cu ea forţa reîntineritoare a vieţii.

Aceste rezervoare de energie CHI din corp se umplu cu materia primă folosită pentru a face corpul cvasiimpermeabil la afecţiuni prin metoda cunoscută ca fiind „alchimia internă" a vechilor taoişti. Acest proces de extragere,a elixirului nemuririi poate fi descris în termeni biologici ca stocare a forţei vieţii a corpului şi reîntoarcerea ei către sursă. Energia CHI este deplasată din aceste rezervoare ale cavităţilor corpului în cei mai profunzi centri ai creierului şi în oase. Secretul depozitării energiei CHI în măduva oaselor este foarte bine cunoscut maeştrilor realizaţi ai Tai Chi Chuan-ului cât şi altor maeştri ai artelor marţiale. Ei cunosc faptul că puterea musculară nu p6ate rezista procesului îmbătrânirii, dar aceste oase rezistă uneori mii de ani.

Studii ştiinţifice recente arată importanţa măduvei ososase la producerea celulelor sanguine responsabile de imunitate. Aceşti cercetători se vor alătura probabil maeştrilor Tao şi vor contura legătura strânsă dintre sexualitatea sănătoasă, hormoni, măduva ososasă şi prevenirea îmbătrânirii şi a bolilor.

MOARTE ŞI SEXUALITATE ÎN LUMEA NATURALĂ

„... Când un organism viu, fie vegetal, fie animal, îşi atinge ţinta—aceea de a fi germenele unei noi vieţi—organismul său se deteriorează."

(Schwaller deLubicz, „ Templul din om")

Natura perpetuează speciile prin sexualitate. În sămânţa masculină sunt concentrate caracterele esenţiale ale înaintaşilor. Tema sacrificiului parental pentru procreere se repetă în toate formele de viaţă, de la amibă la morsă.

Se poate observa cum moartea însoţeşte generaţiile, considerând durata vieţii împăratului Moliilor. Această molie uriaşă călătoreşte multe leghe în căutarea femelei: „Faimosul principiu al luptei pentru viaţă este aici lupta pentru a da viaţă, competiţia spre moarte. Deşi pot trăi trei zile în căutarea femelei, ele pier de în dată ce fertilizarea s-a produs”.

Plantele sunt şi ele supuse acestor legi. După ce o plantă a produs seminţe sau fructe, ea moare sau intră în perioda de hibernare. Grădinarii ştiu că o plantă împiedicată să producă

seminţe trăieşte mai mult. Majoritatea pomilor fructiferi nu produc fructe în primii cinci sau zece ani de viaţă. În timpul acestei perioade ei folosesc întreaga lor forţă biologică pentru creşterea şi întărirea ţesuturilor.

După maturizare, plantele folosesc forţa lor vitală pentru reproducere şi pentru menţinerea ţesuturilor. Atunci când îmbătrânesc, îşi folosesc întreaga energie rămasă pentru supravieţuire şi nu mai dau roade. Masculii anumitor specii de insecte îşi pot prelungi durata vieţii cu mult, prin simplul fapt că nu-şi risipesc sământa.

Cineva ar putea obiecta că viaţa sexuală a insectelor este irelevantă pentru noi. Însă insectele excelează în inventivitate şi eficienţă sexuală. Ele totalizează mai mult de jumătate din greutatea totală a animalelor de pe glob. Ele întrec de departe varietatea erotismului uman. Insectele îi fac pe D.A.F. de Sade, Saint Anthony şi David Bowie să arate ca o trupă de băieţandri care descoperă sexul pentru prima oară.

Insectele lucrează la întreţinerea vieţii materiale cu o deosebită intensitate. Puterea lor de a se impune se manifestă prin numărul, vârsta şi dimensiunile locuinţelor şi al obiceiurilor. Zeificarea marxist-socialistă a statului este doar o slabă mimare a organizării colective a acestora. Departe de a le zăpăci, un război nuclear le-ar oferi rara ocazie de a-şi forma noi organe pentru a crea din abundenţă noi forme de viaţă.

La orice formă de viaţă actul reproducător pretinde energii esenţiale. Crearea de urmaşi consumă stocurile nutritive corporale care sunt transferate noilor urmaşi. Organele vitale suferă cel mai mult deoarece aici densitatea nutrimentelor este foarte mare. La om , sacrificiul energiilor fizice ale femeii este inevitabil în perioada sarcinii. Bărbatul trebuie de asemenea să cedeze din puterea sa pentru a fertiliza ovulul.

Natura pretinde un sacrificiu pe măsură pentru a împlini scopul multipli-cării vieţii. Ea caută să înlocuiască ceea ce este îmbătrânit cu ceea ce este nou. Dintre toate creaturile materiale, doar omul are capacitatea de a se opune Mamei Natură. „Nici izolarea, nici dificultăţile, nici pericolele nu pot învinge instinctul sexual, însă rarii bărbaţi care au forţa de a-l transcende obţin rezultate excepţionale în orice domeniu.

Castitatea fiinţei umane poate funcţiona ca un transformator, schimbând prin abstinenţă sau continenţă energia sexuală neutilizată în energie intelectuală sau socială. Printre animale, această transmutare a principiilor este imposibilă."*

Este foarte posibil să transformăm energia sexuală animalică, esenţială şi instinctuală în ceva mai înalt ce ne face umani şi potenţial divini. Neglijarea orientării ascendente a energiei sexuale determină un eşec în împlinirea potenţialului uman profund. Iată de ce sexualitatea inconştientă, cu ejacularea fluidului seminal, este un fel de mică moarte, deseori vizibilă în lumea vegetală şi animală. În timpul unei ejaculări se risipesc între 200.000.000 şi 500.000.000 de celule reproducătoare. Cheltuiala de energie subtilă este chiar mai mare decât ne pot sugera aceste cifre.

Dacă această cheltuială seminală conduce şi la naşterea unei noi vieţi, această investiţie sau moarte este în armonie cu natura. Dar fără a transforma această cheltuială seminală în acţiune, iubire, un copil sau o realizare superioară de orice natură, actul sexual devine o simplă exterminare a energiei vitale potenţiale seminale. Probabil aici se află şi conexiunea dintre sexualitate şi violenţă. Cei care se opun în mod radical avortului şi contraceptivelor, ar trebui de asemena să susţină aceeaşi campanie împotriva bărbaţilor care îşi extermină potenţialul vital prin ejaculare inutilă.

De altfel, taoiştii nu cunosc conceptul de păcat, ei spun eventual că omul a căzut în acest curent de slăbiciune psihică în mare parte pentru că şi-a irosit energia sexuală începând de acum câteva mii de ani şi până acum. Legendele chineze vorbesc despre o eră de aur când toţi oamenii trăiau în armonie cu natura şi transmutau fluidele sexuale în ceva superior, la fel de firesc cum respirau. Acest adevăr literar este sau nu relevant, dar sâmburele de adevăr din această istorie este acela că omul este capabil de o existenţă superioară celei acceptate în prezent. Această istorie are o puternică asemănare cu istoria biblică a lui Adam şi Eva, căzuţi în dizgraţie după ce au gustat fructul interzis al dragostei sexuale. În acest sens, ţelul elevării taoiste îl reprezintă regăsirea paradisului pierdut existent încă în fiecare bărbat şi femeie, prin natura lor originară.

Funcţia principală a sexualităţii în natură este de a crea o viaţă nouă şi de perpetuare a speciilor. Până acum umanitatea a fructificat aceasta din plin şi s-a multiplicat până la limita suprapopulării şi a ororilor ecologice rezultate. Abuzurile sexuale au condus la procrearea fără discernământ, aducând umanitatea în pragul unei crize globale. Aceasta a accelerat pericolul războiului care poate duce la dispariţia însăşi a speciei umane.

Cu excepţia câtorva insecte şi maimuţe superioare, animalele se cuplează doar în scop reproductiv. Femela acceptă masculul doar în perioada de reproducere, ceea ce în general compromite într-o anumită măsură lungimea vieţii animalelor. Este evident că sexualitatea are un rol ce diferă de la om la animal, fiind necesar ca bărbatul şi femeia să fie educaţi astfel ca posibilităţile lor sexuale să servească propriei lor evoluţii şi să se realizeze un perfect echilibru cu natura.

Note ' E. Flatto, „Warning: Sex May Be Hazardous To Your Health", Arco Publ. 2 „Science Digest", septembrie 1983, pag. 87. 3 Carlos Suares, „The Cipher of Genesis", Shambhala, 1978.

CAPITOLUL 4

CONSERVAREA ENERGIEI SEXUALE

„Bărbatul şi femeia nu pot trăi unul fără celălalt. Dacă vă închipuiţi că actul amoros este un act izolat, longevitatea vă este ameninţată şi toate slăbiciunile apar." (din, .Reţeta pentru Fabricarea Aurului Nepreţuit", Sun S 'su-Mo, medic care a trăit 101 ani)



Fiecare bărbat s-a născut cu o anumită cantitate de energie vitală CHI, care pentru el este nepreţuită. nii au la început mai mult decât alţii, dar pentru simplitate să estimăm că fiecare bărbat s-a născut cu o vitalitate comparabilă cu suma de 1.000.000 $. În cursul unei vieţi, această cantitate de 1.000.000 $ de forţă vitală este cheltuită. Unii cheltuie cu înţelepciune şi trăiesc din plin 80, 90 de ani. Tinerii în special cheltuiesc cu extravaganţă deoarece li se pare că această uriaşă cantitate nu se va sfârşi niciodată.

Mulţi oameni în societatea noastră de consum cheltuiesc mai mulţi bani decât câştigă. Ei se împrumută tot mai mult asumându-şi plata pentru mai târziu. Dacă nu reuşesc, se confruntă

cu falimentul sau chiar cu o perioadă de sărăcie necesară pentru a se corecta. Această viaţă de mizerie apare şi în cazul irosirii energiei vitale, doar că de această dată pedeapsa constă în pierderea apetitului de viaţă, boli şi uneori chiar moarte.

Să spunem că cineva câştigă un surplus de 100 de unităţi de forţă vitală zilnic, prin respiraţie, hrană şi odihnă. Însă această persoană poate cheltui 125 de unităţi de vitalitate, datorită unei diete necorespunzătoare, fumatului, lăcomiei, suprasolicitării profesionale, anxietăţii, slăbiciunilor constituţionale, abuzului de droguri şi pierderii frecvente a fluidului sexual vital. Pentru a cheltui cele 25 de unităţi suplimentare, el trebuie mereu să împrumute vitalitate de la creier şi de la celelalte organe. Acest furt de energie vitală dincele 1.000.000 de unităţi rezervate induce gradat anumite boli mentale şi fizice şi determină ulterior îmbătrânirea prematură.

Conservarea energiei sexuale reprezintă un mod practic de a câştiga 125 de unităţi şi a cheltui 100 de unităţi sau mai puţin. Aceasta înseamnă o investiţie în dezvoltarea fizică, mentală şi spirituală. Dezechilibrul în economia personală poate fi corectat prin reducerea ejaculărilor. Astfel, „profitul" de 25 de unităţi de vitalitate duce la transformarea şi depozitarea fluidelor sexuale în energie superioară mentală sau spirituală. Eliminarea altor obiceiuri negative va reduce pierderile şi va accentua profitul, dar nici un alt factor al vieţii nu conferă atâta forţă ca energia sexuală.

Dacă muncim din greu toată ziua, vom utiliza multă energie. Dar dacă în plus mai şi bem câteva „păhărele", luăm un dejun copios şi mai târziu facem sex cu ejacularea fluidului seminal vital, ne vom cheltui proviziile personale cu mult înainte de vreme. Unii oameni vor numi toate acestea o zi petrecută din plin, dar ei nu întrezăresc nimic mai bun în viaţă decât saşi cheltuiască energia'. Dacă vom continua să ne suprasolicităm resursele, ne vom trezi într-o dimineaţă obosiţi de viaţă, bolnavi de artrită sau cancer sau este posibil să nu ne mai trezim deloc. Ne epuizăm prematur capitalul vital şi este chiar posibil să sucombăm la o vârstă când simţim cumva că aceasta este „nedrept" sau probabil mai rău, să suferim până la sfârşitul vieţii din cauza diminuării drastice a puterilor cretoare şi a facultăţilor fizice.

Eu sunt taoist, trăiesc în secolul XX lângă oraşul New York şi am o viaţă extrem de ocupată. Sunt căsătorit şi am un copil plin de energie. Folosesc un computer, conduc maşina prin traficul local, mă ocup cu învăţarea a câteva sute de studenţi şi susţin un program foarte greu de deplasări zburând prin toată ţara (U.S.A.). Ştiu că este posibil să susţin o viaţă prosperă şi plină de satisfacţii fără ca aceasta să mă epuizeze şi observ că studenţii mei sunt la fel. Cu cât voi eleva mai mult energia CHI prin practică zilnică va fi tot mai uşor de a înlocui energia cheltuită şi de a crea încă multă alta în plus.

Desigur, dacă alegeţi un stil de viaţă simplu puteţi progresa mult mai repede. De aceea, mulţi taoişti au ales să trăiască pe înălţimile paşnice ale munţilor. Dar oricine poate trăi urmând principiile taoiste, în orice loc. Universul ne oferă din plin graţia sa dacă ştim să trăim în armonie. Energia sexuală este unul dintre cele mai bogate daruri date nouă de către natură, dar cu toate acestea mulţi oameni neglijează aceasta fără a realiza valoarea remarcabilă a acestei comori.

Dacă americanii ar deveni mai conştienţi de importanţa sănătăţii personale ei ar încerca să-şi schimbe stilul de viaţă. Mulţi oameni realizează în prezent că au avut un mod de viaţă distructiv. Din fericire, ei au devenit conştienţi înainte de a fi prea târziu. Ocupându-se de jogging sau urmând cursuri de dans ei caută să înceapă un program de menţinere a energiei lor vitale. Pentru început ei trebuie să plătească lacunele din totalul vital pe care în mod normal le-ar fi acordat din stocul creierului şi al corpului fizic. După un timp îşi epuizează restanţele şi încep să producă treptat şi chiar să economisească mai multă energie. De la acest nivel ei pot să abordeze calea elevării energiei CHI înspre sursa originară, spirituală.

Să fim totuşi realişti în speranţe. Este posibil să se piardă mai mult energie vitală decât poate fi cheltuită, astfel că este necesară o amplă mobilizare şi multă răbdare pentru a o recupera. Se pot cheltui 100.000 $ într-o oră, dar este nevoie de un an pentru a-i recupera. Traumele fizice şi mentale grave, utilizarea masivă a drogurilor şi ejaculările frecvente, toate . acestea produc o risipă excesivă. Majorităţii tinerilor li se pare că au energie nelimitată. Dar aceşti tineri se joacă cu resursele vieţii, cheltuind cu nesăbuinţă.

Mulţi oameni mai în vârstă, în aparenţă sănătoşi, sunt de fapt într-un echilibru instabil pe marginea unei prăpăstii întunecate. Ei mai au energie doar pentru satisfacerea nevoilor elementare. Când se hotărăsc să-şi facă un control—deseori preveniţi de presimţiri inconştiente referitoare la starea sănătăţii lor —medicul le mai poate recomanda doar încetarea imediată a oricăror eforturi. Deseori aceşti oameni colapsează în cazul unor eforturi medii sau mici, deoarece firul subţire al voinţei lor se rupe. Prietenii vor spune: „Nu pot să cred. Ieri mi se părea

puternic ca un taur". Dacă învăţăm să ne echilibrăm bilanţul economiei sexuale, vom face cei mai pru-, denţi paşi posibili pentru a evita un asemenea scenariu în viaţa noastră.

IZBUCNIREA FRUSTĂRII SEXUALE ÎN TINEREŢE

Una din principalele preocupări pe care le am se referă la fenomenul de frustrare a tinerilor din societatea noastră. În funcţie de gândurile şi acţiunile acestora, civilizaţia noastră se va menţine sau se va prăbuşi. Cei mai mulţi bărbaţi tineri sunt interesaţi de sexualitate mai mult decât aproape oricare alt subiect. Aceasta este natural, corpul lor producând mereu bilioane de celule reproducătoare. Femeile nu-şi pot imagina cât de intensă este această experienţă, deoarece ciclul lor energetic este distribuit pe durata unei luni.

Trezirea energiei masculine reprezintă manifestarea naturală a energiei universale Yang. A iubi romantic în această perioadă este perfect natural. Dacă această expansiune Yang întâlneşte receptivitatea feminină care s-o hrănească, atunci iubirea creşte urmând o evoluţie gradată, matură şi spirituală. Problema obsesiei sexuale, care apare într-o societate materialistă ce accentuează valorile sexualităţii fizice atât de mult încât oamenii rămân imaturi toată viaţa lor, este că se caută o imagine îmbietoare a sexului, care istoveşte şi în ultimă instanţă blochează evoluţia personală prin încurajarea epuizării rapide a fluidului seminal.

Cu cât aceşti tineri caută mai mult să obţină plăcerea, cu atât aceasta îi ocoleşte. În frustarea lor, mulţi caută plăcerea cu o aviditate crescândă; căutarea unui înlocuitor îi conduce la masturbare frecventă şi la promiscuitate. Cu cât mai des îşi vor descărca sământa vitală, cu atât vor deveni mai goi, în ciuda senzaţiei temporare de satisfacţie, iar forţa vitală le va părăsi muşchii. Frenezia sexuală nelimitată poate distruge uşor identitatea fragilă a unui bărbat tânăr şi îl poate dizolva în gloata de minţi încărcate de aşa-numita industrie a „sexului-pentru-profit" şi de spectacolele de exploatare a sexului. Enegia vitală uriaşă care ar putea hrăni centri de forţă ai unei persoane tinere serveşte în schimb la alimentarea unei fantezii goale, avide de voluptatea zăcerii în pat. După aceea nu mai rămâne nimic. Acestea conduc la dezastru spiritual dacă excesele nu sunt oprite la timp. Astfel de tineri pot avea dificultăţi în relaţiile lor cu femeile şi în ultimă instanţă vor rezulta imense lacune în înţelegerea şi cunoaşterea de sine şi a polului femenin al propriei sale energii.

Din aceleaşi motive adolescenţii tind spre fanatism politic, religios sau de altă natură. Garda Roşie a lui Mao este formată din tineri care propagă stigmatul puterii fasciste a tiranului. Proliferarea cultelor în Statele Unite este o dovadă puternică a faptului că tinerii nu sunt capabili să-şi umple golul vieţii cu plăcerile fizice care au devenit un standard. Dacă stabilitatea identităţii adultului în formare este slăbită sau ruptă prin absenţa iubirii sau a îngrijirii sociale, tânărului îi rămâne ca modalitate de orientare în viaţă doar aderarea la un anumit cult. Grupul respectiv îi poate menţine din plin pretenţiile găunoase. La fel cum natura nu admite vidul, golul său interior se va surpa în el însuşi.

Aceste observaţii se aplică şi adulţilor din actuala societate a obsesiilor sexuale. Mulţi îşi caută cu disperare identitatea care, de altfel, este a lor prin drept natural, însă o pot obţine doar dacă ştiu să o revendice, înţelegerea corectă a funcţiilor sexualităţii în evoluţia personală ne poate îndepărta de aceste confruntări interioare. Experimentarea metodelor de elevare a energiei CHI de toate tipurile, dar în special a energiei sexuale este cea mai directă soluţie. Astfel, tinerii nu-şi vor mai urma fără discernământ dorinţele sexuale şi mulţi dintre ei vor fi interesat de autodesăvârşire de îndată ce vor şti că aceasta este perfect posibilă.

SEXUALITATEA ŞI SUPER-ATLETUL

Există o credinţă răspândită printre antrenorii sportivilor profesionişti că un atlet care face dragoste cu o noapte înainte de o mare competiţie va pierde în acea confruntare. Aceasta este o chestiune controversată şi o analiză a opiniilor este neconcludentă. Clive Davis, redactor la „Journal of Sex Research", analizând efectele care apar când se face dragoste înainte de o

competiţie, concluzionează: „Pop găsi oricând relatări hazlii despre poziţiile abordate în timpul actului sexual, dar în mod sigur unele te vor dezavantaja din punct de vedere medical".

Luptătorii de categorie grea sunt cei mai în măsură să constate că nu este posibilă violarea legilor naturale fără plata unui preţ mare. Ken Norton a declarat oficial că s-a abţinut de la acte sexuale timp de opt săptămâni înainte de prima luptă cu Ali şi a renunţat la această măsură în perioada confruntărilor cu Ali. „O perioadă de timp, în primele 10 sau 11 confruntări, când nu m-am abţinut de la sex, cred că mi-a făcut rău". Norton afirmă că, după părerea sa, „9 din 10" luptători renunţă la actul sexual în timpul pregătirii pentru confruntări. Joe Frazier, care de asemenea s-a luptat cu Ali, s-a simţit foarte păgubit de ejacularea seminală: „Dacă te dispersezi înainte de o luptă nu mai ai nici o rezervă de energie suplimentară".

Se spune că marele Muhammad Aii a urmat o strictă continenţă sexuală pe durata unui an înaintea competiţiilor la care a participat. El nu a publicat aceasta deorece şi-a păstrat secrete metodele de antrenament.

Abordarea taoistă a sexualităţii rezolvă într-un mod ideal dilema referitoare la '/ubaţii atleţi care sunt puşi în faţa alegerii între competiţia sportivă şi femeia lor. Un atlet poate avea numai beneficii învăţând secretele conservării şi transformării energiei sexuale. Există o substanţială creştere a rezervei de energie disponibilizată după practica amorului taoisl pentru că bărbatul nu numai că îşi conservă forţa extraordinară a sământei, dar absoarbe de asemenea o forţă echivalentă Yin de la iubita sa. Orice atlet care poate controla tendinţa de ejaculare va face un pas deosebit de important şi în lungul proces de auloperfecţionare în sportul ales. El se poate trezi după o noapte de amor extatic simţindu-se radios şi energic, cu bateriile din plin încărcate. Acest fenomen este esenţialmente diferit faţă de plăcerea momentană pe care o oferă actul sexual cu ejaculare.

Unii atleţi susţin că actul sexual cu ejaculare în noaptea premergătoare competiţiilor le ameliorează rezultatele competiţionale.. Motivul acestui fenomen este simplu: atletul are prea multă energie nervoasă şi amorul îl relaxează. Excesul de energie perturbă abilitatea necesară obţinerii performanţelor, iar ejacularea le reduce tensiunile, facilitând concentrarea. Aceasta îi focalizează atenţia pentru ziua următoare şi astfelîl ajută să învingă. Aceste fenomene sunt în perfect acord cu ideea taoistă că funcţiile amorului armonizează mintea, corpul şi spiritul.

Profesorul Mark Aushel de la Universitatea din New Mexico a făcut cercetări extensive asupra legăturii dintre sex şi atletism. El a arătat că mulţi antrenori creau intenţionat frustări sexuale sportivilor în speranţa că aceştia vor redirecţibna tensiunea lor împotriva adversarilor. „Nu toţi oamenii reacţionează în acelaşi mod la frustrare", a precizat Aushel. „Prin împiedicarea activităţii sexuale aceşti antrenori (sau chiar atleţii: Guillermo Vilas, tenismanul argentinian, a acceptat celibatul timp de un an pentru a-şi pregăti meciul) pot provoca manifestări personale negative ele vilor lor, cum ar fi angoasa sau sentimentul de izolare ".

Taoiştii au folosit sexualitatea din timpuri străvechi pentru remedierea tuturor dezechilibrelor fizice, emoţionale şi mentale, folosind o practică foarte apropiată de cea a atleţilor. Taoiştii au fost de asemenea maeştri în artele marţiale şi cunoşteau faptul că secretul defensivei şi al ofensivei este o altă faţetă a disciplinei fizice de menţinere la un grad superior a autocontrolului. În acest scop. aceştia şi-au elevat energia CUI şi s-au ferit de pierderea sământei prin legături sexuale. Practica taoistă a tehnicilor de „Kung Fu Sexual" este ţinută în cel mai mare secret de maeştrii artelor marţiale ca nu cumva adversarii lor să o înveţe şi să devină mai puternici. Atleţii moderni se pot bucura de aceleaşi beneficii ca şi luptătorii taoşti, samuraii şi luptătorii Tai Oii Chuan care, de sute de ani, au libertatea deplină de a iubi fără a neglija latura competiţională.

SEXUALITATE, ANGAJAMENT ŞI CĂSĂTORIE

Acest subiect al căsătoriei este prea vast şi prea complex pentru a fi încadrat în anumite reguli fixe. Căsătoria îi poate mulţumi pe unii, dar pe alţii nu. Un om se poate căsători şi să fie fericit toată viaţa, iar altul poate găsi în aceasta o tortură. În Tao nimic nu este vreodată forţat, se urmăreşte alinierea la natural şi de aici rezultă echilibrarea perfectă între Yin şi Yang.

Înţelepţii taoişti nu au afirmat niciodată că un celibatar este superior sau mai pur decât un om căsătorit. Ambii au posibilităţi egale în a se adapta practicii zilnice de elevare a energiei CHI în situaţiile de viaţă şi astfel să obţină integrarea în Tao. Dacă toţi bărbaţii cu înclinaţii spirituale ar rămâne celibatari, societatea ar putea suferi de pe urma calităţii scăzute a ghidării

oferite
rezulta
lume.

vorbind,
special
rezultă
consumă
cantitate
energie
datorită
nu
armonie.

datorită
externe
aspecte
culturale

unor
impuse
ar fi cele

trebui să
luată
iubiţi,
mai
ivi



părinteşti
copiilor şi ar
dizarmonie în

Practic
o căsnicie, în
una din care
copii,
o enormă
de timp şi
iar uneori,
unor greşeli
conduce la
O greşeală
frecventă o
reprezintă
realizarea
căsătoriilor
unor presiuni
legate de
socio-
sau de
satisfacerea
cerinţe
din afară, cum
din partea
părinţilor.
Decizia ar
fie liberă,
între doi
căci altfel,
târziu se pot
dificultăţi în
acceptarea

responsabilităţilor care apar în urma acestei alegeri. Mulţi bărbaţi se căsătoresc pentrusiguranţa lor emoţională şi speră că o femeie să le poată oferi aceasta. Insă nesiguranţa emoţională poate fi deseori urmată de nesiguranţă în rolul sexual al bărbatului respectiv;

deci, dacă încă nu v-aţi căsătorit vă sugerez să vă desăvârşiţi în metodele de elevare a energiei sexuale, expuse în această carte, înainte de~a lua această decizie şi dacă este posibil înyăţaţi meditaţia Fuziunii celor Cinci Elemente pentru echilibrarea energiei emoţionale (vezi "cap. 18 pentru o dascriere)

Totuşi, aceasta nu esle o metodă miraculoasă de rezolvare peste noapte a nesiguranţei emoţionale. Dacă încă vă confruntaţi cu sentimente de deprimare şi nesiguranţa lasă de dorit, este necesară o perioadă de timp pentru a vă schimba. Elevarea şi echilibrarea perseverentă a energiei interne ne oferă surpriza plăcută de a constata că, treptat, emoţiile îşi pierd puterea asupra noastră şi sunt înlocuite de un sentiment continuu de conştienta interioară. Astfel, nu vom mai fi nevoiţi să căutăm înţelegerea emoţională a unei femei şi astfel să alunecăm în capcana dependenţei în care cad mulţi bărbat. Când înţelegem că sursa emoţiilor este mişcarea energiei CHI în corp vom fi în stare să menţinem un echilibra interior ferm şi să ne ajutăm iubita să-Idobândească la rândul ei.

O dală ce este eliberat de constrângerile sexuale şi emoţionale, un bărbat se simte foarte transformat în relaţiile cu femeile. Ideal este ca un bărbat să cunoască o femeie timp de mai

mulţi ani înainte de a avea copii cu ea. Aceasta îi ajută pe amândoi să înveţe ritmurile energetice subtile ale legăturii lor înainte de a-şi îndrepta atenţia spre crearea unui copil. Dacă după aceea veţi practica împreună elevarea energiei CHI la un înalt nivel, legătura profundă vă va duce departe prin dificultăţile inevitabile care se prefigurează.

Penţru mulţi bărbaţi americani sexualitatea rămâne la un nivel infantil. Nu este adeseori mai mult decât o adăugire la alimentaţie. Este un efort de a culege iubire din afară şi o copilărească pretenţie de a-i fi asigurată o satisfacţie permanentă. Aceasta conduce automat la o dependenţă geloasă care produce dezastre în atâtea relaţii. Oamenii îşi pierd ani de zile urmărind să vadă dacă sunt iubiţi: în acest mod ei elimină însă posibilitatea realizării a ceea ce caută. Acest tip de sexualitate distructivă este o constantă raportare în afara sinelui necesară doar pentru întărirea egoului limitat.. Această nesiguranţă poate genera emoţii negative de care deseori nu suntem conştienţi, cum ar fi gelozia şi vinovăţia sau acţiuni care violează conştient propria integritate, cum ar fi adulterul. Astfel Fiinţa încetează să mai trăiască în prezent, creativitatea sa este blocată şi viaţa devine o servilă repetare a voluptăţii întreruptă de lungi perioade de plictiseală.

Este uşor de observat că după un timp viaţa multor cupluri pare obositoare, stătută, monotonă şi fără împliniri. Unul din motive este faptul că atunci când intenţionează să facă dragoste, bărbatul ejaculează şi astfel îşi descarcă vitalitatea şi îşi diminuează încărcătura Yang. Natura este darnică şi tolerantă, dar după ani de ejaculare apare diminuarea dorinţei sexuale. Când cuplul nu găseşte spontan voinţa de a-şi transforma energia vitală în iubire elevată—un proces de spiritualizare care echilibrează pierderile zilnice de energie vitală—relaţia este pe punctul de a se destrăma.

Energia care ar putea deveni o bucurie adevărată este spasmodic risipită prin ejaculare. Această pierdere se întâmplă la fiecare ejaculare. Este posibil ca bărbatul să dezvolte chiar sentimente de indiferenţă sau de ură pentru partenera sa deoarece el realizează subconştient că atunci când o atinge el pierde acele energii înalte care l-ar putea face un om cu adevărat fericit. Aceasta produce o criză interioară profundă, deoarece de-a lungul anilor de dragoste şi viaţă in comun s-a dezvoltat o puternică legătură şi acum nu poate înţelege cum de aceasta începe să se destrame şi el se simte plictisit, plin de resentimente şi obosit.

Această banalizare a dorinţei sexuale între parteneri permanenţi este de aşteptat să ducă la o descărcare rapidă a polarităţii sau a tensiunii sexual-electrice. Atracţia poate fi crescută prin încărcarea polilor negativ şi pozitiv a bateriei bărbat-femeie. Unele cupluri obţin aceasta uneori prin vacanţe separate sau dormind în paturi separate sau găsesc alte modalităţi pentru a menţine în mod natural echilibrul energetic (de exemplu prin ac^ tivităţi şi prietenii exterioare). Prin polarizare se restabileşte curgerea curentului vital între îndrăgostiţi mai uşor şi mai intens. Elevarea în cuplu permite stabilitatea şi menţine polaritatea relaţiei complet echilibrată.

Elevarea în doi este menită să promită fericire cuplurilor, să înveţe partenerii să descopere plăceri inepuizabile unul în celălalt. Nu există nici un motiv inerent care să determine alterarea iubirii. Urmărind conservarea şi schimbul de energie sexuală fără pierderi seminale, vom ajunge să eliminăm cauza majoră a promiscuităţii: deplina satisfacţie cu iubita altcuiva.

De asemenea se ameliorează o problemă obişnuită în căsnicie: insuficientă energie de a duce lucrurile la capăt. Sub stress-ul muncii părinţilor şi a taţilor moderni care încearcă să participe la activităţile de creştere a copiilor, multe cupluri se destramă. Ei nu au niciodată destul timp să facă dragoste, dacă unul este trezit, celălalt este extenuat sau adormit. Utilizând secretele amorului taoist, ambii soţi vor găsi sexualitatea ca fiind reîntineritoare şi o continuă bucurie, fascinantă şi fără sfârşit, în tărâmurile subtile ale schimburilor de CHI. Aceştia se pot reîntoarce la activităţile cotidiene, reînvigoraţi şi radioşi; când CHI este îndestulătoare şi circulă prin toate meridianele, cele mai obişnuite lucruri devin din nou interesante. CHI este liantul între corp, minte şi spirit. Atâta timp cât această energie nu este complet integrată, vă veţi simţi incomplet. Tao ne învaţă că există plăcere infinită şi potenţial nelimitat în fiecare fiinţă umană. Transformarea sexualităţii în hrană emoţională poate fi gradat obţinută prin elevarea energiei CHI. Oricine poate ajunge să aprecieze acest lucru prin retenţia fluidului seminal, transmutarea lui până la nivelul centrului inimii. El poate experimenta plinătatea unei vieţi lungi după ce a încetat să mai facă dragoste cu ejaculare şi o sensibilitate impresionantă dincolo de stimularea senzorială efemeră, precum şi o armonizare perpetuă a sentimentelor cu iubita sa, de abia după ce a încetat să mai facă dragoste cu ejaculare. Bărbatul care studiază Tao învaţă că sursa tuturor emoţiilor, la fel ca şi sursa tentaţiei feminine, se află în el însuşi. Totuşi, când apar dificultăţi, prima întrebare care se impune este întotdeauna „ce obligaţii am eu faţă de ea ?". Întrebare ce poate apărea în căsătoria dumneavoastră la orice nivel de înţelegere spirituală sau de maturitate emoţională. Angajamentul cel mai înalt pe care un taoist îl poate face este în faţa

cuplului de forţe Yin-Yang din Univers. De fapt Yin şi Yang sunt întotdeauna uniţi, deoarece constituie cei doi poli ai aceleiaşi energii subtile. Astfel, angajamentul real pe care îl poate face un taoist este realizarea conştientă a unităţii în viaţa sa şi deci dobândirea puterii şi a conştiinţei absolute pentru el (auto-elevarea) şi pentru persoana iubită (elevarea în doi). Când nivelul elevării lui CHI şi a lui Ching CHI atinge un stadiu foarte înalt şi este integrată cu Shien sau spiritul, conştiinţa se extinde din ce în ce mai mult şi poate fi asemenea iubirii universale cristice sau sentimentului budist al compasiunii infinite pentru toate fiinţele vii. Diferenţa dintre toate acestea este că taoistul elevează acest sentiment în interiorul său, astfel că starea obţinută rămâne ca o experienţă concretă a energiei subtile CHI. Ea ne asigură că iubirea nu devine o idee conceptuală sau teologică după care un bărbat încearcă să-şi potrivească comportamentul. Aceasta este o imposibilitate, pentru că fiinţa umană care are corpul, mintea şi spiritul integrate nu se mulează după o idee abstractă, fie ea şi una nobilă cum este iubirea. În China tradiţională taoiştii îşi urmau practica spirituală în perechi sau în grupuri mici, ca de exemplu doi prieteni, un învăţător şi un elev, un bărbat şi o femeie sau o comunitate mică de adepţi. Au existat mai multe tendinţe în cadrul acestor grupări diferite. Unele se aflau în strict celibat, altele însă erau destul de deschise faţă de elevarea în doi, între un bărbat şi o femeie. Datorită exploziei sexualităţii în America şi a libertăţilor sociale, sunt sigur că metoda elevării în doi va deveni o cale majoră de evoluţie a cuplurilor. Americanii sunt convinşi că pot face orice, oricând doresc şi nu le place un preot sau un gura să le spună că modul lor de a face dragoste este murdar, păcătos sau că le blochează calea către iluminare. Deci, să-i lăsăm să se bucure de dragoste şi să obţină ce este mai bun din aceasta. Atâta timp cât ei sunt integraţi în Tao, căsniciile lor vor fi foarte reuşite cu condiţia ca energia sexuală să fie folosită corect. Unii bărbaţi sau unele femei aleg să iubească în afara unei căsnicii; dacă ei îşi vor cultiva o echilibrare armonioasă între Yin şi Yang unirea lor este la fel de sfântă ca una parafată oficial. Şi acum despre posibila întindere a unui angajament. În mod normal sunt necesare decenii până la completa elevare a energiei CHI la cel mai înalt nivel, al spiritului—Shien. De obicei sunt necesari câţiva ani pentru a cunoaşte energiile subtile pe care femeia dumneavoastră este capabilă să le genereze şi să le facă disponibile pentru propria dumneavoastră elevare. Se spune că sunt necesari 7 ani pentru a cunoaşte ritmurile corpului unei femei, 7 ani pentru a-i cunoaşte mintea şi 7 ani pentru a-i înţelege spiritul. Numai un prost confuz nu are destulă răbdare să înveţe adevărul profund din Tao.

EFECTELE ÎN PLAN MORAL ALE PIERDERII ENERGIEI SEXUALE

Există o tendinţă distinctă de autopropagare a puterii şi a slăbiciunii. Slăbiciunea se adânceşte, puterea atinge nivele superioare. Elevarea taoistă ajută la frânarea tendinţelor autodistructive care sunt mai rele decât slăbiciunea însăşi. Taoiştii apreciază energia stocată în fluidele vitale ca fiind o adevărată comoară. Puterea vitală opune rezistenţă oricărui fel de abuz al corpului şi caracterului. Pierderile cauzate de ejaculare nu se limitează doar la sfera fizică. Funcţiile mentale şi emoţionale sunt profund afectate. Funcţionarea hormonală afectează direct personalitatea şi capacitatea gândirii creative. Mintea suferă de pe urma pierderii de testosteron, hormonul secretat de testicule şi risipit prin ejaculare. Cu mult timp în urmă medicina chineză a observat că imediat după descărcarea seminală se comit deseori infracţiuni. Curajul se diminuează. Cel în cauză este uşor de speriat şi reacţionează violent. Acesta este un motiv al crimelor şi mutilărilor care urmează violului. Astfel există un efect moral al elevării esenţei sexuale sau Ching CHI. Focul Yang din sămânţă arde toxinele interne şi în acelaşi timp generează o substanţă esenţială de întreţinere a vieţii. Cineva care-şi reţine sămânţa respectă tot mai mult orice formă de viaţă. Fiecare a experimentat o stare de disconfort în timp ce privea pe cineva pedepsindu-şi violent copilul în public sau a simţit chiar o stare de gol în stomac. Angoasa sau disperarea altora ne copleşeşte şi ne influenţează, indiferent dacă ne place sau nu. În aceeaşi manieră fiecare din gândurile şi acţiunile noastre străbat manifestarea ajungând până la marginile creaţiei. Bărbatul care-şi elevează energia subtilă experimentează în corpul lui că

toate fiinţele vii sunt părţi ale unei singure vieţi. El şi iubita lui se contopesc. El ştie că în fluxul conştiinţei orice entitate vie hrăneşte o alta. Devenind perfect conştient de interconexiunile dintre creaturi, el îşi dezvoltă tendinţa de a fi altruist. Îşi va pune uneori întrebarea: de ce să vărsăm gânduri negative în oceanul din care apoi ne hrănim cu toţii ? În acest sens, toate energiile iubirii sunt universale, fiind de natură divină. Când doi oameni se iubesc conştient, energiile lor sunt intenţionat consacrate binelui umanităţii. Acest mod de a iubi oferă o reducere considerabilă a egoismului celor doi iubiţi şi inspiră pe toţi ceilalţi. Apropierea de această iubire nu este limitată de timp în elevarea taoistă esoterică, utilizarea acestor metode de transmutare şi sublimare a energiei sexuale crescând considerabil puterea iubirii. Taoiştii consideră că omul nu poate dirija planurile superioare ale manifestării, dar dacă el acţionează în armonie cu legile cerului şi ale pământului poate dirija largi cursuri de evenimente căutând armonia din el însuşi. Astfel, filosofia taoislă nu propovăduieşte o linie morală specifică. Poziţia ei este simplă: moralitatea este înnăscută în om şi dacă el îşi elevează energiile subtile şi experimentează adevărul în el însuşi, atunci va acţiona într-o manieră morală printre oameni.

CONTROVERSA:
ESTE SEXUALITATEA INDICATĂ PENTRU SĂNĂTATE ?

Omul pare să fie singura creatură superioară înzestrată natural cu puterea şi înclinaţia de a-şi folosi sexualitatea într-un mod înţelept având capacitatea de a-şi expansiona propria natură. Nu există nici o diminuare a apetitului sexual la femeia însărcinată şi nici la bărbatul ei. Omul începe activitatea sexuală curând după ce atinge pubertatea. Majoritatea oamenilor îşi petrec viaţa făcând sau doar visând relaţii amoroase atât pentru plăcere cât şi pentru împlinire emoţională. Apare clar că sexualitatea deserveşte o funcţie înaltă în om, însă medicii, oamenii de ştiinţă, psihologii, preoţii şi artiştii nu se pun deloc de acord asupra naturii acestei funcţii şi nici nu se întreabă dacă poate fi ea adaptată şi cum anume, realizării bunăstării umane. Textele ştiinţifice occidentale sunt în mod curios contradictorii cu privire la efectele relaţiilor sexuale asupra sănătăţii.

Multe manuale de sexologie actuale preamăresc calităţile restauratoare ale activităţii sexuale extensive. Altele la fel de autoritare şi bazate pe studii psihiatrice atrag atenţia asupra lipsei de cumpătare în sexualitate. Opiniile cărei şcoli sunt corecte? De la ce prag sexualitatea devine nesănătoasă? Pentru a complica lucrurile şi mai mult, există contradicţii similare şi printre înţelepţii orientali. Un renumit sfânt indian povăţuieşte bărbatul să vadă femeia asemenea unui sac plin cu excremente şi urină pentru a rezista tentaţiei pierderii preţioasei sământe masculine prin ea. Totuşi, despre Buddha însuşi se spune că ar fi zis: „Femeile sunt Dumnezei, femeile sunt viaţă... Fii mereu printre femei în gând".

Învăţăturile de factură yoghină ale taoismului reconciliază aceste puncte de vedere deorece ele acceptă calea de mijloc recunoscând adevărul în ambele părţi.

Soluţia acestei învăţături este cât se poate de simplă: a savura şi a face dragoste fără a pierde sământa masculină este cât se poate de sănătos.

Multe depind, desigur, de calea aleasă în viaţă. La un moment dat în viaţă, celibatul poate fi cel mai bun remediu pentru refacerea sănătăţii sau pentru atingerea unui progres spiritual rapid. Celibatul poate fi un mijloc extrem de puternic de conservare a energiei vitale ajutându-te să acţionezi cu o mai mare intensitate pe calea elevării. Dar cei mai mulţi occidentali sunt focalizaţi pe găsirea partenerului ideal şi realizarea dorinţelor sexuale şi emoţionale alături de un partener.

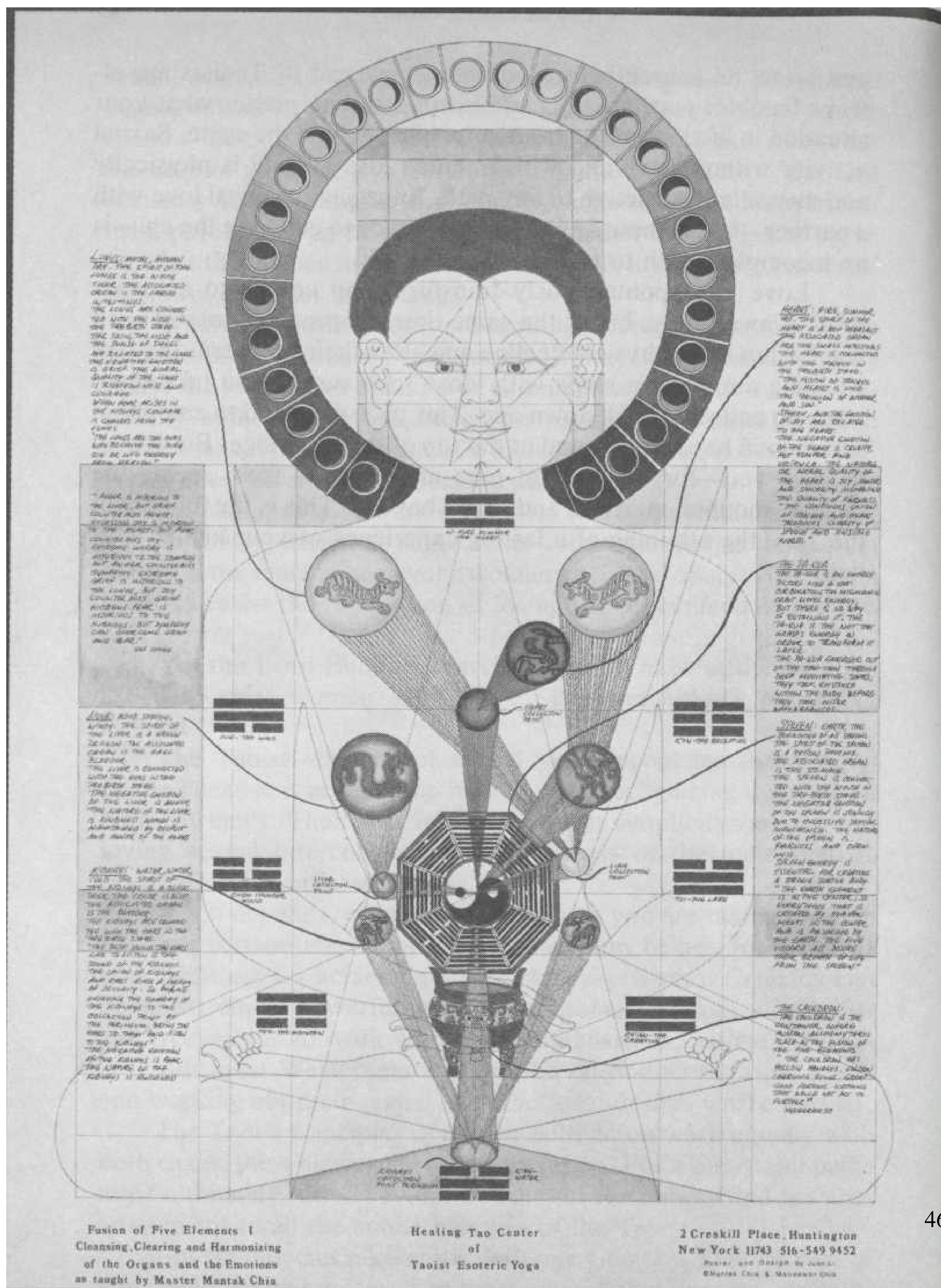
Principiile taoiste ale elevării energiei sunt valabile în ambele cazuri, aceasta permiţând atât elevarea individuală cât şi într-un cuplu. Pentru un taoist, toate căile trebuie să ducă la transmutarea şi sublimarea cât mai completă a energiei sexuale şi la acordarea sa deplină cu toate energiile subtile din Tao. Nu se pot face mai mulţi paşi deodată.

Dacă o parte a minţii este preocupată de sex, trebuie să integraţi acest impuls, să-lstudiaţi şi să-i cunoaşteţi sursa înainte de a-ltranscende. Taoiştii sunt întotdeauna flexibili; energia poate fi elevată indiferent de situaţia dumneavoastră de viaţă, însă principiile de bază rămân aceleaşi.

Activitatea sexuală fără iubire şi pierderea frecventă a fluidului seminal sunt distructive fizic şi mental pe orice cale.

Angajarea într-o relaţie amoroasă cu o femeie, dar fără vreo practică esoterică de cultivare a energiei CHI—este o cale de autotransformare incompletă.

Amorul poate eleva spontan orice cuplu la un înalt nivel de conştiinţă, dar în acelaşi timp pierderea repetată de sământă îi va grăbi declinul fizic şi îi va încetini progresul. Este ca şi escaladarea unui munte abrupt pe un "grohotiş" — faci trei paşi înainte şi unul înapoi. Acest ritm vă poate conduce la fericirea emoţională şi mentală care se află pe prima creastă. Dar vă poate priva — cu pierdere de timp şi energie — de a vedea văile, munţii, râurile şi oceanul aflate dincolo. Aceasta este încununarea lui Tao: dobândirea experienţei finale a eului spiritual superior.



CAPITOLUL 5
SEXUL ÎN TRADIŢIILE ESOTERICE ALE LUMII

"......Ne este imposibil să învăţăm din altă parte atâta timp cât nu suntem capabili să învăţăm din interiorul propriului nostru corp."
(Sell Waller de Lubicz, „ Templul din om ")

Religiile au încercat, aproape întotdeauna, să controleze obiceiurile sexuale ale adepţilor. Succesul pare să alterneze în cicluri de supunere publică şi rebeliune dar aş vrea să presupun că acestea, în final, nu au izbutit deoarece pentru cei mai mulţi experienţa sexului este mult mai puternică decât experienţa religioasă. Ca un impuls biologic, sexualitatea pătrunde complet acţiunile şi dorinţele noastre, aceasta nefiind uşor de realizat de nici un sistem dogmatic (de aici, ideea că prostituţia este cea mai veche profesie din lume) . În călătoriile mele am observat că prostituţia pare să înflorească alături de cele mai fanatice comunităţi religioase. Sexul este ca o minge umflată plutind pe suprafaţa apei,cu cât scufunzi mai adânc mingea, cu atât mai mult tinde să iasă la suprafaţă. Dacă pierzi controlul asupra mingii chiar şi pentru o secundă, aceasta va ieşi la suprafaţă, scăpându-ţi de sub control. Încercarea religiilor de a dicta publicului o moralitate sexuală este în prezent un vestigiu al strămoşilor, al unei ere mai puţin materiale, când experienţa spirituală triumfa asupra plăcerilor instinctuale. Fondatorii religiilor străvechi — formând pe atunci Şcolile Misterelor sau Cultul Fertilităţii —cunoşteau rolul sexualităţii în dezvoltarea spirituală. Iată de ce, practicile şi riturile lor ofereau câteva experienţe puternice pentru cei convertiţi. Mulţi conducători spirituali moderni, catolici, evrei sau hinduşi au uitat legătura dintre ritualurile lor religioase şi spiritualitate. Ritul circum-ciziei, festivalurile de fertilitate dedicate primăverii (Pastele) şi ceremoniile de comuniune, toate ecestea reprezintă remanenţe ale timpului când înţelesul ascuns şi esoteric al sexualităţii era înţeles şi integrat religiei. Sarcina omului secolului XX este să îndepărteze straturile credinţelor sale religioase „exoterice" şi, eliberându-şi mintea, să experimenteze inima extatică a existenţei sale în propriul corp. Atunci ritualurile exterioare şi credinţele vechilor religii vor fi îndepărtate sau vor căpăta un nou şi profund înţeles. Acceptând sacralitatea sexului, rolul religiei va fi revitalizat în societate, făcând-o mult mai înţeleasă în relaţiile personale obişnuite. Taoismul este diferit de majoritatea religiilor prin faptul că este o filosofie spirituală şi nu o religie organizată, formată dintr-un grup de credincioşi supuşi unor dogme. Credinţa în Dumnezeu (sau în Tao) nu este suficientă pentru taoist; devoţiunea trebuie să fie însoţită de autocunoaştere care vine să cultive propriile energii. Taoistul trebuie să-şi eleveze sufletul în măsura în care câştigă cunoştinţe complete despre el. Fiecare om cuprinde în el aceaşi sămânţă care, dacă nu este hrănită corespunzător, nu va rodi niciodată. Lumea divină din om are ca model lumea naturală (la fel cum un copil nu se va cunoaşte niciodată în întregime până la maturitate) şi deci, omul trebuie să-şi eleveze energia subtilă spirituală dacă doreşte să se bucure şi să participe în totalitate la Tao. Erau câteva culte populare cu preoţi taoişti care au apărut o dată cu pătrunderea budismului în China dar vom aborda doar învăţăturile originare esoterice ale maeştrilor taoişti, faimoşi pentru că admiteau folosirea sexului în căile lor spirituale. Aici au existat multe secte taoiste care s-au format pe cinci munţi sfinţi din China, dezvoltând aspecte diferite ale cultivării energiei CUI în ascensiunea lor spirituală. Câteva secte învăţau calea „cultivării individuale" care utiliza principiul taoist al fuziunii energiilor subtile masculine şi feminine într-un singur trup, interzicând însă relaţiile sexuale, considerându-le inutile şi foarte riscante.

Sexul în tradiţiile ezoterice



Metoda „cultivării în cuplu" a fost în mare măsură acceptată de mulţi taoişti atât pentru virtuţile sale spirituale cât şi pentru cele referitoare la igienă. Chiar şi în aceste şcoli pericolul de a deveni profund ataşat de un singur iubit era cunoscut ca un obstacol pentru acei aspiranţi serioşi ce urmăresc să obţină nemurirea şi să se bucure în deplină comuniune cu Tao. Acest ataşament sexual nu a fost niciodată privit ca un păcat ca în tradiţiile creştine. Devenind ataşat sexual de un singur partener însemna că aspirantul cunoaşte doar experienţa unirii dintre un bărbat şi o femeie în locul marii uniri dintre Cer şi Pământ. Acest fapt nu condamnă cuplul, ci consideră fiecare uniune o înaltă desăvârşire.

Religiile creştine au o puternică tradiţie a căsătoriei sacre, dar politica bisericii, mulţi preoţi temându-se sau fiind geloşi pe puterea Yin a femeii, a condus lumea creştină la perioade în care se vânau femeile vrăjitoare, perioade ce alternau cu vremurile în care femeile o adorau pe Fecioara Maria.

China, a cărei cultură a fost un amestec de taoism şi confucianism, a rupt acest cerc vicios. Energia Yin a universului, personificată de femeie, a fost întotdeauna văzută ca fiind necesară funcţionării şi existenţei armonioase a omului. Chiar şi când taoismul originar, care învaţă despre echilibrul perfect dintre Yin şi Yang, a intrat într-o perioadă de declin, în secolul VIII d.Cr, femeile au fost mult mai respectate decât în alte culturi. Societatea chineză a devenit din ce în ce mai patriarhală, femeile fiind considerate un fel de proprietate a bărbatului, tratată totuşi cu respect.

Multe dintre manualele taoiste de sexologie care au supravieţuit până astăzi provin din această perioadă şi, tocmai pentru aceasta, sunt împărţite în învăţături pentru aristocraţi şi învăţături referitoare la modul de a prelua energia vindecătoare Yin de la femeie.

Aceste manuale ignorau modul în care bărbatul poate ajuta sănătăţii femeii cu puterea energiei sale Yang. Ei sfătuiesc corect bărbatul să-şi conserve sămânţa sugerând în acelaşi timp ca acesta să aibă relaţii sexuale chiar cu unsprezece concubine într-o noapte. Manualele sunt adevărate tratate de medicină, oferind o vedere clinică asupra sexualităţii, tratamentele indicându-se numai în scopul redobândirii sănătăţii.

Cu toate că aceste manuale nu pun accentul pe calea elevată a meditaţiei (considerată o practică pentru schimbul de energie cu femeia), totuşi ele reflectă învăţăturile esoterice taoiste fundamentale despre sex (când practica propriu-zisă putea fi incorporată în viaţa de zi cu zi având beneficii extraordinare pentru sănătate).

Taoiştii trebuie că au una dintre cele mai vechi tradiţii esoterice de cultivare a energiei sexuale, dar, cu siguranţă, nu sunt singurii.

Ideea de transformare a energiei sexuale în scopuri spirituale este bine cunoscută în toate tradiţiile esoterice ale lumii orientale şi occidentale, deşi, în general, a fost ţinută în mare secret.

În Egipt, India, Tibet sau Europa, aceste informaţii erau revelate celor mulţi doar la un nivel vag sau pur teoretic. O metodă practică de transmutare şi şi sublimare a energiei sexuale nu a fost făcută cunoscută publicului niciodată.

Pentru a prezenta un scurt istoric al acestui domeniu, începem cu Theophrastus Bombastus Paracelsus von Hohenheim, faimosul medic şi alchimist al secolului al VI-lea. În medicină Paracelsus a avut rezultate remarcabile, descoperind cu 4OO de ani în urmă cura cu mercur pentru tratarea sifilisului. Mai mult, el a ajuns la aceleaşi concluzii cu maeştrii taoişti: alchimia sexuală, aparent magică, reprezintă de fapt transformarea integrală şi naturală a samânţei sexuale.

Paracelsus a simţit focul seminal la fel de concret cum o persoană obişnuită simte arsura unui cuptor încins. Referitor la elementele constituente ale samânţei, el a scris: „Toate organele corpului uman, toate puterile şi acţiunile sale contribuie la formarea fluidelor seminale... Sămânţa este, putem spune, esenţa corpului uman, conţinând toate organele într-o formă ideală".

Această poziţie este asemănătoare cu descrierea taoistă a „Ching CHI", sau a esenţei sexuale. Instruirea taoistă, de asemenea accentuează necesitatea echilibrării energiilor subtile la nivelul fiecărui organ, pentru a fuziona într-un tot unitar. Paracelsus făcea distincţie între fluidul seminal şi „aura seminalis", care este „lumina" sau energia spermei. Savanţii din zilele noastre desemnează prin „aură" energia biofizică a fluidului seminal. Paracelsus susţinea că energia poate fi extrasă din fluidul seminal: „Această emanaţie sau separaţie este ca un fel de digestie efectuată cu ajutorul căldurii interioare, care se poate produce în corpul unui bărbat viril datorită apropierii de o femeie, datorită gândurilor îndreptate spre aceasta sau datorită contactului direct, în acelaşi mod cum se aprinde lemnul expus la razele concentrate ale soarelui".

Această exprimare tradusă în limbaj modern înseamnă că actul sexual cu o femeie atrăgătoare poate stimula producerea energiei biofizice de înaltă calitate.

Alchimiştii taoişti au elaborat cu mii de ani înaintea lui Paracelsus căi practice de reţinere a acestei energii pentru utilizarea ei ulterioară.

Dacă trecem de la alchimistul renascentist la unul dintre cei mai autorizaţi cercetători occidentali în Tantra indiană, Sir John Woodruffe, găsim aceleaşi principii. În lucrarea sa de referinţă „The Serpent Power" („Puterea şarpelui"), Sir John scrie simplu pentru cei care ştiu să înţeleagă: „.. .forţa cea mai de jos (de la centrii sexuali), elevează extraordinar de mult toate funcţiile mentale şi fizice, dacă este direcţionată ascendent." El precizează că mintea, respiraţia şi funcţia sexuală sunt intim legate. Scopul spiritual al yoghinilor este „să-şi ducă sămânţa în sus". Astfel, sămânţa eliberează energia pranică, cunoscută de asemenea ca puterea Kundalini, care ascensionează de-a lungul coloanei vertebrale spre chakiele superioare sau centrii spirituali ai fiinţei.

O altă mare autoritate în lumea modernă, care s-a alineat la ideea de putere obţinută din sămânţă, a fost George Ivanovici Gurdjieff. Urmând învăţăturile sale, unii oameni au înţeles că „...cu ajutorul substanţei seminale este posibilă perfecţionarea personală." El mai adaugă că „...această autoperfectionare poate fi realizată prin abţinerea de la ejectarea frecventă din propria fiinţă a substanţei seminale." Gurdjieff menţionează că această autoperfecţionare, nu poate fi atinsă în mod obişnuit prin simpla reţinere a sămânţei, ci prin stăpânirea tehnicii prin care energia este extrasă din aceasta, idee susţinută atât de Paracelsus cât şi de taoişti.

Autorităţile în materie de ocultism, cunosc fără excepţii, puterea seminală şi faptul că această substanţă trebuie stocată şi transformată pentru a realiza dezvoltarea spirituală.

Distinsul magician Kenneth Grant scrie: „Astfel, funcţia sămânţei, după textele tantrice, este de a alcătui corpul de lumină, corpul subtil al omului. Fluidul vital acumulat în testicule este aprins de căldura Şarpelui de Foc, iar fumul subtil sau 'parfumul' sămânţei topite întăreşte corpul interior."

Cele mai multe dintre autorităţile acestui domeniu consideră necesară colectarea fluidului seminal şi transmutarea acestuia prin folosirea căldurii interioare.

Tradiţia chineză se referă la aceasta ca la o „preparare" a fluidului seminal pentru a obţine starea de vapori.

Primul pas pentru dobândirea acestei extraordinare vitalităţi este conservarea sămânţei în timpul actului amoros.

Maestrul spiritual american contemporan, Da Free John, a accentuat de asemenea necesitatea de a conserva forţa seminală:

„Trebuie să descoperim o cale de a ne bucura de intimitatea sexuală prin care viaţa să nu fie risipită, să nu disipăm viaţa doar pentru a dobândi plăcere, să ne iubim unul pe celălalt, pe deplin fericiţi şi liberi în această existenţă".

„Risipirea vieţii" la care se referă Da Free John este ejacularea. El consideră că este corect să folosim energia sexuală, fără a ejacula şi cultivând sentimente adevărate de iubire între parteneri, ca o cheie pentru evoluţia umană. El a accentuat importanţa faptului de a iubi pentru realizarea spontană a transmutării sămânţei spre centrul superior, divin. Prin aceasta el se află în perfect acord cu alle autorităţi spirituale (alchimiştii, yoghinii, magicienii şi misticii).

O altă perspectivă asupra sămânţei vitale o găsim în lucrările eminentului kabalist şi poet Carlos Suares. Tradiţia kabalistă esoterică îşi are originea în vechiul Egipt. Suares a subliniat faplul că dezvoltarea voinţei de a reţine sămânţa este identică cu dezvoltarea de sine: „...omul, înzestrat cu propria-i fiinţă (cure adăposteşte sămânţa vie, dar latentă) trebuie să lupte contra şi să stăpânească mişcarea sexuală centrifugă care tinde să-lconducă în abisul feminin... Astfel, conştiinţa, în loc de a fi pierdută, este continuă".

Aici Suares face aluzie la rolul jucat de femeie (de atragere inconştientă a sămânţei bărbatului). Profitul ei din această descărcare este foarte mic, atât timp cât ea nu are abilitatea dobândită prin Yoga de a absorbi.

Femeia este cel mai mare păcat pentru cel care nu încetează să-i dăruiască sămânţa, dacă ea nu încearcă să compenseze această pierdere prin inepuizabila sa energie feminină şi prin dragostea sa.

Acest capitol poate fi extins în continuare pentru a include şi alte lucrări iniţiatice.

Există numeroase lucrări ale unor maeştri care au experimentat direct puterea transmutării sămânţei prin intermediul căldurii vitale.

Se spune în Biblie că atunci când Moise a călătorit prin deşert timp de patruzeci de ani a avut experienţa „şarpelui de foc". Deoarece aflăm tot din Biblie că Moise a fost iniţiat „de către egipteni în misterele lor" apare clar faptul că acest foc se referă la transmutarea ascendentă a energiilor fizice. Experimentarea efectivă a tărâmurilor subtile constituie criteriul final al valorii în acest domeniu.

DIFERENŢA DINTRE TAOISM ŞI TANTRA

În ultimii ani, principiile Tantrice provenite din India şi din Tibet au căpătat o atenţie deosebită în Occident, în special printre căutătorii interesaţi în integrarea impulsurilor sexuale în evoluţia spirituală.

Principiile tantrice sunt aproape identice cu cele taoiste. In ambele tradiţii se caută concilierea dualităţii aparente a vieţii simbolizată de bărbat şi femeie, ambele acceptând că orice moment sau experienţă de Viaţă este un început de evoluţie spirituală şi un act final pentru a cunoaşte adevărul.

Keith Dowman, un savant din vest şi practicant al budismului tibetan tantric a punctat succint: „Dezgoliţi Yoga tantrică de terminologia sa greoaie şi va rezulta o simplă tehnică de meditaţie: stimularea dorinţei şi apoi folosirea ei ca obiect de meditaţie şi determinarea expansiunii conştiinţei, un domeniu al Vidului şi al Plăcerii pure".

Un taoist s-ar alinia la această idee, doar că ar exprima-o altfel: „In fiecare clipă există doar vidul lui Yin care cuprinde plinătatea lui Yang".
Acesta este eternul mariaj al bărbatului cu femeia, al spiritului cu materia, al Cerului cu Pământul.

Calea taoistă şi cea tantrică diferă în special prin limbaj şi prin metodele practice yoghine destinate dobândirii aceleiaşi uniuni a minţii, corpului şi spiritului.

Ambele acceptă pe deplin controlul sexualităţii ca fiind nu doar o posibilitate ci chiar o necesitate pentru atingerea realizării supreme posibile în corpul fizic. Dowman descrie importanţa sămânţei pe calea tantrică:

„Fluidul seminal rafinat străbate corpul până la centru inimii. Pierderea fluidului seminal, indiferent din ce cauză, scurtează viaţa. In AnuYoga (Yoga împlinirii sau Kundalini Yoga) pierderea fluidului seminal este egală cu uciderea lui Buddha... După iniţiere intensitate voinţei este esenţială pentru a forţa bodicitta (esenţa seminală) să ascensioneze prin nervii mediali (ai coloanei vertebrale); nu doar dorinţa este viciată prin orgasm explosiv, dar chiar şi voinţa de autodesăvârşire este temporar pierdută"*.

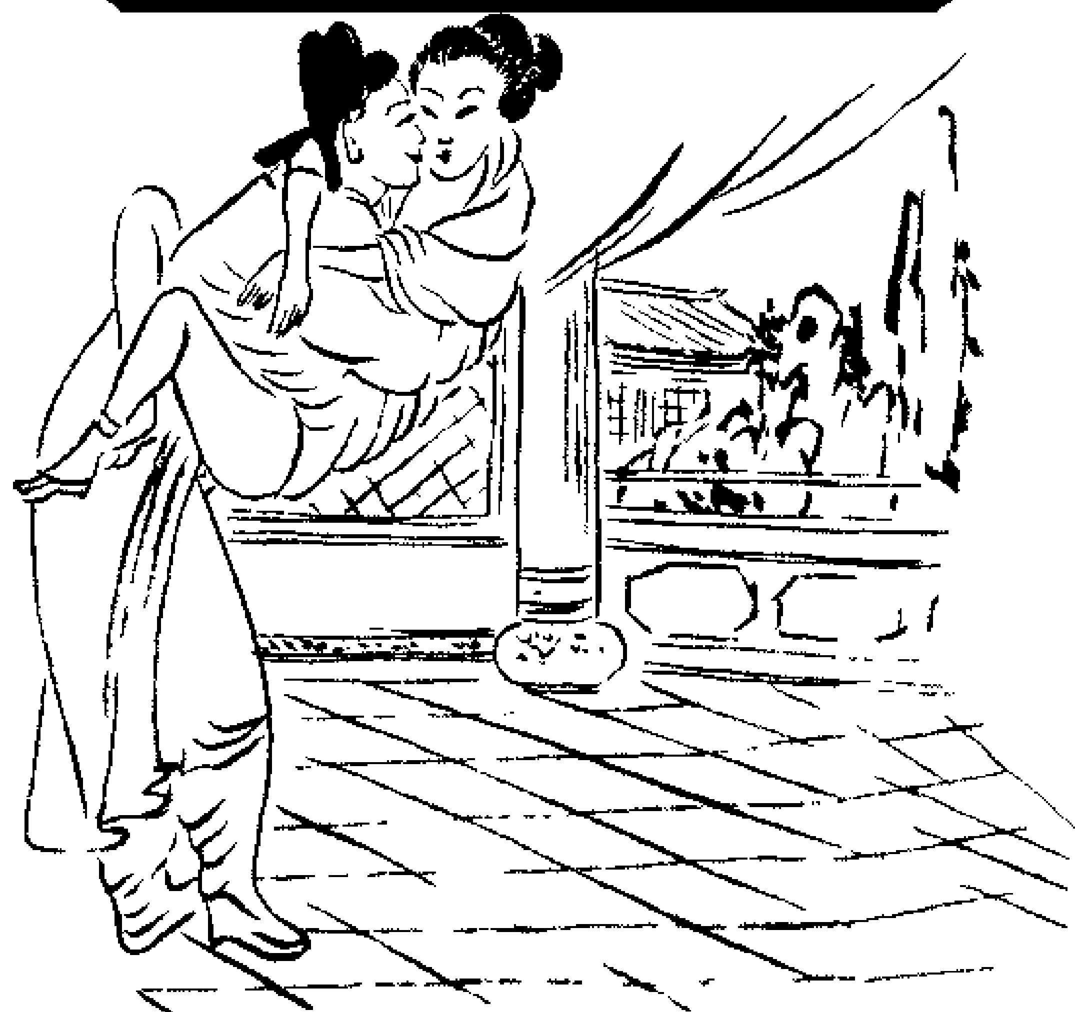
Acestea sunt în perfect acord cu viziunea taoistă asupra retenţiei seminale şi a ascensionării acesteia, doar că la taoişti energiile subtile nu sunt personificate. Deci, vreau să spun că Tantra este indicată pentru cei care sunt fascinaţi sau atraşi de arhetipurile religioase tantrice, (zei, zeiţe, Bodhisattva şi demoni)şi de complicatele ritualuri secrete, iniţieri şi invocaţii ce utilizează mantrele. Dacă aveţi răbdarea să urmaţi riguros calea dată de un lama sau de un guru care înţelege adevărul esoteric practic şi nu este doar un adorator credincios, puteţi avea succes alături de acesta. Eu am fost crescut lângă un templu budist în Thailanda şi am trăit în apropierea lor de la o vârstă fragedă. Mai târziu am decis că ritualurile exterioare nu erau atât de eficiente ca metodele interioare de elevare pe care le-am învăţat de la maeştrii taoişti. Aceste ritualuri erau formate dintr-un amestec de culturi esoterice din diverse ţări. Cei mai mulţi occidentali nu pot să nu răspundă profund la imaginile arhaice ale zeităţilor religioase sau pot fi contrariaţi de descrierile stadiilor mentale care trebuie urmărite deoarece descrierea tradiţională a acestor stadii ale minţii nu pot fi traduse cu uşurinţă din limba sanscrită sau tibetană. Taoismul a fost acceptat cu greu în vest datorită dificultăţii de a transpune filosofia taoistă din limba chineză în limba engleză. Dar imaginile arhetipale ale taoiştilor (marea majoritate imagini inspirate din natură care includeau simbolurile Yin şi Yang), au devenit arhetipuri acceptate cu mult înainte ca eu şi alţii să predăm practicile esoterice. Chinezii formează un sfert din populaţia globului şi civilizaţia lor este cunoscută lumii întregi de 5OOO de ani, deci modelele invăţăturilor de bază ale chinezilor sunt deja cunoscute. Probabil cel mai important lucru este că practicile yoghine esoterice n-au fost îngropate de ritualuri sau pierdute în timpul transformărilor doctrinelor religioase. Ele au fost păstrate secrete şi comunicate oral timp de mii de ani şi când în sfârşit au fost scrise, începând cu secolul al II-lea d.Cr., au fost deghizate cu arcane poetice pentru ca cei neiniţiaţi sau lipsiţi de virtute să nu poată învăţa practicile de meditaţie. Numeroase dintre aceste cunoştinţe esoterice au fost păstrate şi dezvoltate mai târziu de specialiştii taoişti în acupunctură şi botanică, contribuind astfel la transmiterea aplicaţiilor practice ale învăţăturilor mistice şi folosirea energiei CHI pentru vindecarea afecţiunilor corpului. Un exemplu asemănător este arta tao-istă a Tai CHI Chuan-ului, o formă minunat de complexă care este simultan o metodă de auto apărare, un dans, o meditaţie metafizică asupra principiilor Yin şi Yang, un exerciţiu vindecător al corpului fizic şi o evocare rituală a energiilor cardinale care pot fi experimentate de oricine caută desăvârşirea. Practicile taoiste sunt tot atât de uşor de înţeles ca soarele şi luna, deoarece străvechii taoişti aveau ca învăţători elementele naturale ale universului. Ei contemplau viaţa şi moartea plantelor şi animalelor, observau efectele vremii asupra propriului metabolism, şi variaţia propriilor energii subtile cu anotimpurile, mişcarea pământului printre soare şi stele şi fazele lunii. Înainte de a-şi forma vocabularul specific, înţelepţii au observat echilibrul forţelor naturii şi au descoperit această armonie în ei înşişi. Dacă urmezi această cale viaţa devine simplă şi naturală. Nici o imagine artificială şi nici un concept religios nu sunt necesare pentru a decora natura armonioasă a lui Tao.

Oricine este familiarizat cu calităţile apei, focului, metalului, pământului şi lemnului (elementele primare)şi a parcurs de-a lungul vieţii de multe ori cele patru anotimpuri ale anului (primăvara, vara, toamna şi iarna) este un candidat pentru a începe practicile taoiste. Pentru a echilibra relaţiile sexuale trebuie să ştii în principal că natura femeii este ca apa şi are puterea de a echilibra bărbatul a cărui esenţă este focul. La un nivel profund se poate descoperi că bărbatul are şi natura focului şi a apei şi poate dobândi un echilibru interior perfect prin

armonizarea focului interior (gândirea) cu apa interioară (fluidul seminal). Aceste simboluri (al focului şi al apei) deseori exprimate ca Yin şi Yang, sunt uşor de identificat o dată ce aveţi detaliile specifice a ceea ce trebuie să faceţi (cum să stocaţi sămânţa, cum să transportaţi energia prin canalele psihice, cum să o interschimbaţi cu femeia etc). Desigur că experimeniarea nivelelor mai subtile ale energie CHI necesită mai mult timp şi o cultivare perseverentă a purităţii fizice şi mentale. De aceea practica Tai CHI, CHI Kung, meditaţia şi adoptarea unui cod moral în viaţă vor accelera dobândirea clarităţii.

KAREZZA ŞI COITUS RESERVATUS

Există şi alte metode de unire sexuală care nu trebuie confundate cu practicile taoiste. Cea mai cunoscută este simplul act numit coitus reservatus adică realizarea actului sexual fără orgasm. Chiar dacă sămânţa nu se pierde, în urma acestui act practicantul nu învaţă cum să-şi dirijeze energia sexuală în sus şi să o stocheze în centrii superiori pentru a putea realiza schimbul cu energia iubitei sau pentru a folosi această energie într-un fel creator. De asemenea coitus reservatus poate crea o serioasă presiune asupra prostatei şi în final se poate ajunge la o disfuncţie de vreme ce tensiunea orgasmică în prostată nu este eliberată înăuntru (ca în metoda taoistă) sau în afară (prin ejaculare). Vă recomand insistent să evitaţi coitus reservatus pentru acest motiv: se creează prea multă căldură în zona genitală fără a exista vreun mijloc prin care să o putem diminua. Karezza este numele unei tehnici amoroase despre care se spune că s-a născut în Persia. Implică lungi perioade de contact sexual pasiv (timp de o jumătate de oră sau mai mult se stă întins aşteptând ca energiile sexuale masculine şi feminine să urce). Metoda taoistă diferă de aceasta prin faptul că încurajează mişcarea la care cuplul poate recurge în timpul actului amoros fără a se ajunge la orgasmul cu descărcare. Acest aspect dinamic al sexului este, în mod normal important pentru occidentalii obişnuiţi cu modelul romantic al iubirii pasionale. Pentru taoişti mişcarea înseamnă viaţă, fie ea în corpul fizic sau în energia subtilă, şi ar trebui să fie folosită cu înţelepciune pentru beneficiile pe care le aduce sănătăţii. Karezza nu este o metodă care să permită transformarea energiei sexuale într-un orgasm transcendent interior, mulţumindu-se cu intensificarea şi prelungirea plăcerii fizice. Scopul ei originar a fost acela de a ajuta orice „cap regesc" să supravieţuiască unei lungi nopţi de amor. Mai târziu, în 1866, a fost popularizată în America în colonia de natură utopică, Oneida, ca o formă de control al naşterilor. Cu siguranţă ea are unele avantaje asupra contactului sexual cu ejaculare, dar îi lipseşte ceva: adevărul ultim.



PARTEA a II-a

PRACTICI TAOISTE PENTRU STĂPÂNIREA IUBIRII SEXUALE
CAPITOLUL 6

„DANSUL" TESTICULELOR:
EXERCIŢII PENTRU ÎNTĂRIREA ZONEI PELVIENE

„Dacă bărbatul are o relaţie în care nu risipeşte sămânţa, esenţa sa vitală este întărită. Dacă reuşeşte a doua oară auzul şi vederea îi devin clare. A treia oară toate bolile fizice vor dispărea. A patra oară va începe să simtă pacea interioară. A cincea oară sângele va circula cu putere. A şasea oară va dobândi măiestria sexuală. A şaptea oară coapsele şi fesele le vor deveni puternice. A opta oară întregul corp va radia o excelentă sănătate. A noua oară durata vieţii sale va fi prelungită

(din „Principiul înţelepciunii taoiste” cules de Împăratul Tang).

Fiecare dintre noi este familiarizat cu scenele scurte în care cineva aflat în pericol trage cu o armă neîncărcată. Dacă persoana în cauză este suficient de inteligentă, este foarte posibil să găsească un mod eroic de a ieşi din încurcătură. Dar când „arma” este un penis iar „defecţiunea” este eşecul erecţiei atunci rezultă un fiasco, din simplul motiv că nici o altă alternativă eroică nu poate fi găsită. Cronicizarea acestei situaţii este impotenţa, încarnarea mizeriei masculine şi ruina multor relaţii. În acest capitol studiem două exerciţi excelente ale difragmei pelviene care dezoltă muşchii circulari ai urogenitalelor şi ai anusului, mărind astfel considerabil controlul erecţiei şi reducând, de asemenea, slăbiciunea sexuală. Practicarea cu atenţie a acestor exerciţii vă pregăteşte în plus şi pentru învăţarea modului de realizare a retenţiei seminale în timpul actului amoros.

In ziua de azi, acest tip de exerciţii nu se mai practică; cu excepţia actului amoros, puţine exerciţii fizice întăresc muşchii pelvieni cei mai importanţi. În continuare vom arăta anumite exerciţii ale planşeului pelvian care întăresc mult organele reproducătoare şi reţeaua complexă de tendoane care le înconjoară. Întărirea acestei zone este de o inestimabilă valoare, ea reprezintă chiar rădăcina sănătăţii omului. În pelvis se află un mare număr de terminaţii nervoase, numeroase artere şi vene. Aici se încheie ţesătura complexă de canale care comunică cu fiecare parte a corpului. Cele mai multe meridiane de acupunctură care transportă energia CHI între organele vitale pornesc din această regiune. Dacă această zonă este blocată sau slăbită, energia va fi disipată, iar organele şi mintea vor avea de suferit. Aceasta se întâmplă la cei mai mulţi bărbaţi în vârstă la care muşchii rectali şi pelvieni devin moi şi energia vitală CHI se scurge încet în afară, lăsându-i slăbiţi şi vulnerabili.

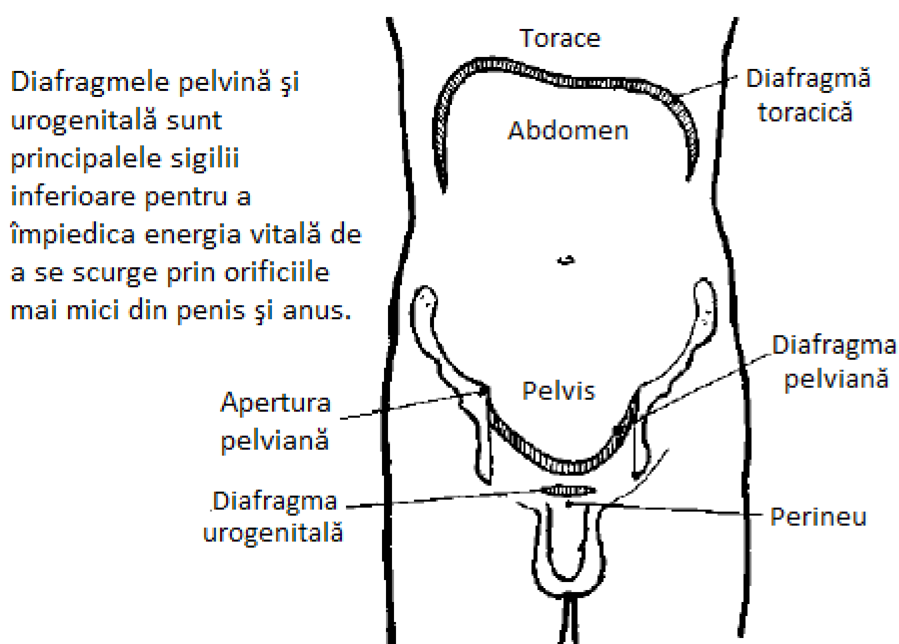
Este important de reamintit că la baza forţei peniene se află retenţia seminală. Fără aceasta nimic nu se poale realiza de durată, chiar practicând exerciţii. Risipirea sămânţei conduce la impotenţă şi decădere. Nimeni, oricât ar fi de puternic sau solid, nu poate ejacula frecvent fără a plăti mai târziu un preţ foarte mare. Aceste exerciţii asigură masajul şi stimularea regiunii pelviene. Energia vitală este condusă înapoi în testicule, pe care le umple cu o extraordinară vitalitate. Aceste exerciţii combinate cu Marea Ascensiune (metodă de retenţie seminală prezentată în capilolul 7) ne permit să creăm un flux permanent de energie sexuală în corp . Doar atunci veţi putea începe să rafinaţi energia sexuală la un nivel mult mai înalt şi prin combinarea acesteia cu energia CHI în spirit să regăsiţi unitatea.

DIAFRAGMA PELVIANĂ ŞI DIAFRAGMA UROGENITALĂ

În corp se află mai multe diafragme. Oricine cunoaşte diafragma de la nivelul toracelui care realizează inspiraţia prin expansiunea plămânilor. Mai puţin cunoscute sunt însă diafragma pelviană şi cea urogenitală, care separă pelvisul de perineu. Pentru a obţine rezultate în practica de Kung Fu sexual, trebuie să folosim nu doar diafragma toracică, ci şi diafragma pelviană. O respiraţie profundă porneşte de la această diafragmă de la baza organismului, un amănunt de o importanţă majoră atât în transmiterea energiei în timpul actului amoros cât şi în practica taoistă de elevare.

Diafragma pelviană este un perete muscular extins în partea inferioară a trunchiului. Este suspendată în formă concavă între simfiza pubiană în faţa şi osul sacru în spate. Există mai multe organe care traversează acest muşchi şi leagă cavitatea pelviană de perineu. Aceste organe sunt uretra, vaginul şi rectul, susţinute de diafragma pelviană, care permite un bun control asupra lor. De fapt, diafragma pelviană este un plafon al cavităţii pelviene, cavitate care conţine intestinul gros şi intestinul subţire, vezica şi rinichii. Ea susţine şi cuprinde aceste organe vitale.

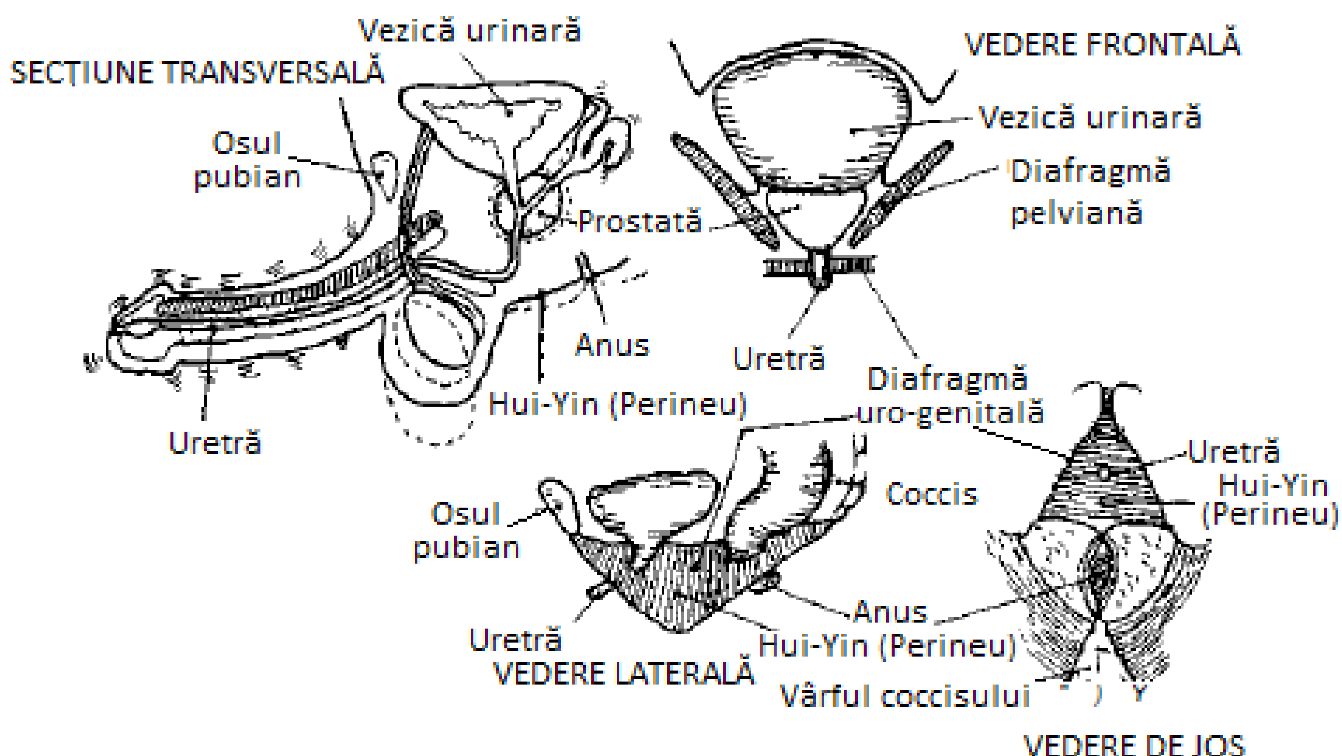
Figura 10



Dar în perineu, zonă aflată la mijocul distanţei dintre anus şi genitale sub diafragma pelviană se află o altă diafragmă musculară , numită diafragma urogenitală. Aceasta este traversată de uretră şi de ea este ataşată rădăcina penisului. Nervul pudendal din penis controlează muşchii diafragmei urogenitale, care, la rândul ei, susţine prostata, vasele seminale deferente, glandele lui Cowper, penisul şi anusul. O parte din această diafragmă bazală cuprinde scrotul (care de asemenea conţine muşchi) şi penisul şi se uneşte cu peretele abdominal.

Figura 11

DIAFRAGMA PELVIANĂ ŞI DIAFRAGMA UROGENITALĂ



Aceste două diafragme sunt sigiliile inferioare de reţinere a energiei vitale, „energia chi", impiedicând scurgerea acesteia prin intermediul deschiderilor inferioare ale organismului. Când vor fi bine închise, vor creşte presiunea energiei chi abdominale. Atunci când presiunea chi se va consolida, se vor revigora organele vitale şi va antrena curentul CHI şi sângele într-un flux mult mai intens. Importanţa acestor structuri anatomice va deveni mai clară dacă studiaţi vastul sistem numit Yoga Taoistă. Exerciţiile numite Iron Shirt CHI Kung ajută de asemenea la întărirea şi dezvoltarea acestor zone şi constituie o perfectă completare pentru oricine caută un regim zilnic care să-lajute să practice metoda de Kung Fu Sexual. (Vezi Capitolul 18 pentru o descriere detaliată).

SCROTUL POMPEAZĂ ENERGIE SEMINALĂ RECE ÎN SENS ASCENDENT

Taoiştii consideră scrotul o diafragmă ce funcţionează asemănător unei pompe. Scrotul este ferm în perioada tinereţii şi după un somn odihnitor. Este slăbit la bătrâneţe sau după un efort obositor. Un flux energetic vital elasticizează pielea. Respiraţia Testiculară invadează întreaga regiune pelviană cu energie şi scrotul redevine ferm şi elastic. Scrotul este generatorul de energie sexuală, spermă şi hormoni masculini. Prin urmare, aici se află un uriaş depozit de energie Yin (energie vitală rece). Întreaga energie sexuală, indiferent că este feminină sau masculină este Yin în forma sa latentă sau în stadiul de repaus. Fluidele sexuale fac parte din elementul apă în sistemul de clasificare chinez al calităţii diferitelor tipuri de CHI. Râurile, lacurile şi oceanele sunt Yin. Oricum, energia Yin poate fi schimbată rapid şi poate deveni Yang (sau caldă) atunci când sexualitatea este trezită. Aceasta se poate întâmpla doar dacă sperma este produsă în timp ce testiculele sunt încă reci. De fapt cercetătorii vestici au constatat că sperma este recreată într-un ritm mai rapid când testiculele sunt ţinule într-un mediu rece. Câteva societăţi vând deja mecanisme speciale, cum ar fi „împachetarea cu gheaţă", care ajută bărbaţii sterili. Calitatea „rece" a energiei seminale arată că ea trebuie circulată ascendent peniru a se armoniza cu energia mentală fierbinte din zona cefalică şi toracică şi invers.

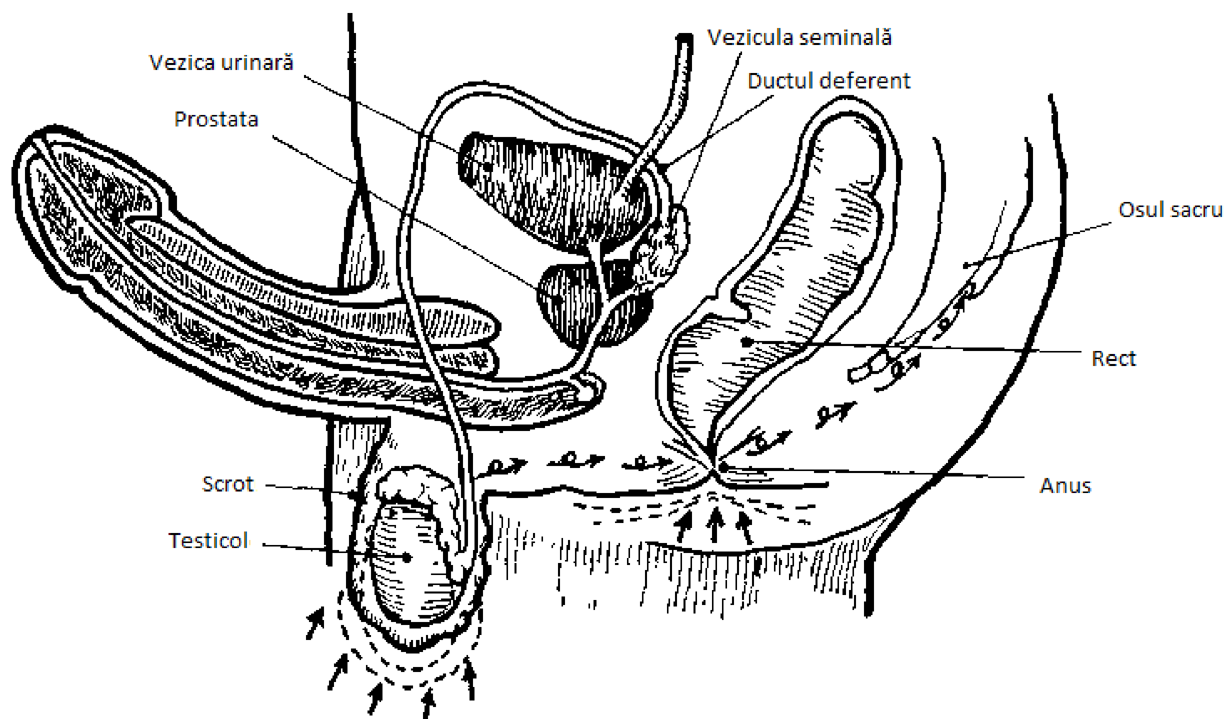
Testiculele sunt constant implicate în producerea de spermă şi hormoni şi de asemenea în crearea Ching CHI- ului cu toate că în prezent, acest fapt se mai dezbate sau chiar mai este negat de către oamenii de ştiinţă. Vechii taoişti, care aveau o deosebită putere de pătrundere

prin observaţie directă, au văzut că energia celulelor reproducătoare este de primă importanţă în acest proces; toate organele vitale trebuie să contribuie cu ceva din propriile lor rezerve pentru a crea şi a menţine potenţa spermei. Unul dintre aceste organe este şi creierul. Expresia populară „mi-am stors creierii" sugerează o viziune comună care aduce în lumină legătura dintre celulele reproducătoare şi creier.

Consemnările taoiştilor în materie de sexualitate sunt surprinzător de consistente şi aceasta pentru lungi perioade de timp, care în China nu înseamnă sute, ci mii de ani. Aceasta este semnificativ, deoarece multe grupuri nu ştiu de existenţa acestor posibilităţi sau cel puţin unde s-ar putea informa despre ele, aceste practici esoterice fiind foarte bine tăinuite. Din observaţiile lor rezultă că atunci când energia testiculelor este rece sau de natură predominant Yin, aceasta arată un semn al puterii şi al tinereţii energiei sexuale. Experienţa recelui ne dă o idee despre ceea ce a fost descris ca şi căldură moderată când sperma este transportată în corp din sacul scrotal exterior şi este stocată în epididim şi vasele deferente.

Sperma Ching CHI Yin (rece) este mai densă decât Ching Yang (fierbinte) sau energia sexuală manifestată. Mulţi oameni îşi experimentează energia sexuală doar când ea se trezeşte şi Ching CUI este fierbinte, cu toate că ea este, cu siguranţă, prezentă întotdeauna . Aceasta înseamnă că energia rece, deoarece este mai densă şi mai greu de transportat, are nevoie de ajutor pentru a urca pe calea ascendentă către centrii superiori. Dacă veţi reuşi dechiderea Circuitul Microcosmic, ascensionarea se va realiza mult mai uşor. Acest canal care urcă în spirală în jurul coloanei până în zona capului, de unde coboară apoi pe partea anterioară a trunchiului spre ombilic, organe genitale şi perineu, este recunoscut de acupunctori ca fiind principalul canal de energie din corp ce uneşte creierul cu diferite organe şi glande.

Figura 12



Exerciţiile de Respiraţie Testiculară care urmează ajută de asemenea la deschiderea acestor canale şi la întregirea Circuitului Microcosmic, proces descris în detaliu în capitolul 7.

In exerciţiile de „Respiraţie Testiculară” folosim mintea pentru a direcţiona energia seminală proaspătă, rece (Yin) pe coloană în sus spre zona capului. Se direcţionează nu sperma ci energia generată de procesul de transmutare a spermei. La început va circula mai încet, dar energia este mai uşor de vehiculat atâta timp cât este rece. Mai târziu putem trimite o undă de

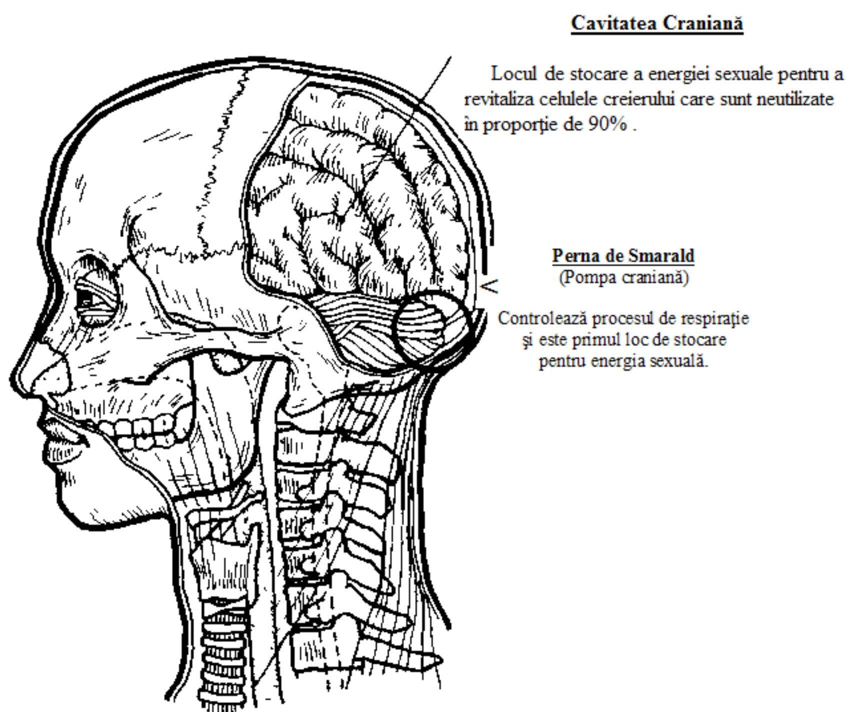
energie revigoratoare ascendent prin coloana vertebrală spre cap, doar cu un singur impuls mental.

Al doilea exerciţiu „Contracţia Scrotului” vă antrenează pentru formarea de energie Ching „caldă" în sacul scrotal şi ascensionarea acestei energii spre centrii superiori. Al treilea exerciţiu „Blocajul Energetic” ne arată cum să controlăm energia Ching când este intens dinamizată şi foarte „fierbinte". Este ca o iapă sălbatică extrem de greu de stăpânit. De aceea este recomandat să practicaţi singur (folosind autostimularea) pentru a avea un perfect autocontrol înainte de a experimenta aceasta într-o relaţie de dragoste cu o femeie.

POMPA SACRALĂ ŞI POMPA CRANIANĂ

Conţinută şi protejată în interiorul măduvei spinării şi cap, pompa craniană este chiar inima sistemului nervos. Lichidul protector este fluidul cerebrospinal, „cerebro" pentru cap şi „spinal" pentru coloana vertebrală. Pentru a fi vehiculat, acest fluid este împins de două pompe: una este în osul sacru şi este cunoscută ca pompa sacrală; cealaltă se află situată în regiunea superioară a gâtului, la nivelul capului şi este numită pompa craniană. Mulţi oameni care şi-au activat aceste pompe au declarat că au trăit senzaţia unei mari sfere de energie ce urcă pe coloană în timpul respiraţiei.

Figura 13



Cutia craniană a fost mult timp privită de către taoişti ca principala pompă de circulare a energiei de la centrii inferiori la centrii superiori. Cercetările medicale au confirmat recent că la îmbinările celor opt oase craniene se produc mişcări fine în timpul respiraţiei. Mişcarea craniană este responsabilă de producerea şi circulaţia lichidului cerebrospinal, îmbăind creierul şi coloana vertebrală. Aceasta este absolut necesar pentru menţinerea unui tonus normal şi pentru susţinerea structurii energetice a întregului corp. Fortificarea îmbinărilor oaselor craniene poate mări energizarea locală, aceasta determinând alinarea unor simptome cum ar fi durerile de cap, probleme legate de sinusuri, perturbările vizuale şi probleme ale gâtului. În concepţia taoistă pelvisul, diafragma urogenitală scrotală , sacrul şi pompa craniană sunt foarte importante pentru a ajuta deplasarea energiei sexuale spre centrii superiori. Taoiştii au privit osul sacru ca pe o pompă care ajută la menţinerea ascensiunii energiei sexuale de la scrot cât şi transformarea ei în timpul acestei urcări. Este ca o staţie care rafinează energia Ching CHI pentru a fi direcţionată apoi în corp. Dacă deschiderea osului sacru este blocată, forţa vitală nu poate pătrunde şi curge apoi pe subtilul canal spre centrii superiori.

TREI POZIŢII DE REALIZARE ARESPIRATIEI TESTICULARE:
ŞEZÂND, ÎN PICIOARE ŞI CULCAT

Şezând: Recomand în general să se stea pe un scaun. Prefer această poziţie pentru simplitatea şi confortul ei. Ea este uşor de abordat, favorizează relaxarea şi o bună concentrare.

Staţi pe marginea scaunului cu greutatea sprijinită pe fese şi pe picioare. Scrotul atârnă liber. Aceasta este important deoarece testiculele trebuie să fie liber suspendate pentru a putea pompa un maximum de energie în ele. Lipiţi limba de cerul gurii (element esenţial în circularea CHI-ului) completând bucla dintre canalele anterioare şi posterioare ale „Circuitului Microcosmic".

Picioarele sunt ferm sprijinite pe podea şi mâinile relaxate cu palmele în jos pe genunchi. Spatele trebuie să fie cât mai drept în partea de jos şi uşor curbat către umeri şi gât; această uşoară curbare înainte a spatelui în partea de sus tinde să relaxeze pieptul şi ajută curgerea puternică a energiei prin gât, piept şi abdomen. Ţineţi bărbia uşor presată în piept. Ţinuta militară cu umerii înapoi şi capul drept înainte tinde să canalizeze energia în partea superioară a corpului şi împiedică coborârea ei înapoi către centrii inferiori.

O variantă a poziţiei şezând este cea cu picioarele încrucişate, fie în postura Lotusului fie în stilul amerindienilor, cu toate că posturii Lotusului i se atribuie serioase dezavantaje de către medicina chineză. De asemenea, întoarcerea tălpilor de la pământ împiedică intrarea direct în picioare a energiei Yin, telurice. Corpul uman este făcut să absoarbă energie telurică prin călcâie (punctul K-l) şi prin celelalte meridiane ale picioarelor şi să o filtreze înainte de a o orienta către coccis şi creier. Unii oameni îşi pot crea probleme dacă absorb un „flux" prea mare de enjergie Chi telurică direct în osul sacru, ceea ce se întâmplă în postura Lotusului. În final, ei pot deveni alergici la această energie nedigerabilă, ajungându-se la grave dezechilibre psihice.

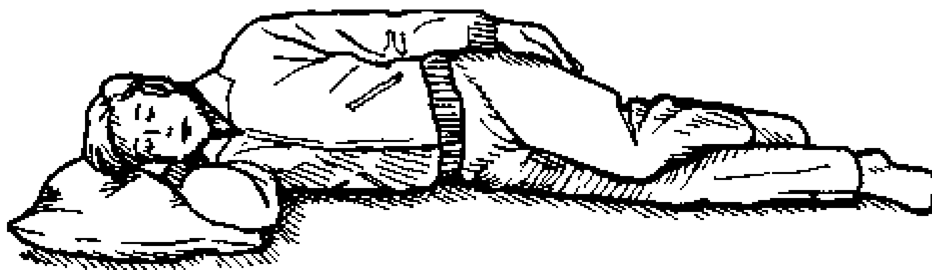
Cu toate acestea, postura Lotusului poate fi folosită de cei cărora li se potriveşte şi îi suni devotaţi, atâta timp cât se simt confortabil şi îşi pot focaliza întreaga atenţie asupra exerciţiului. Câteva poziţii cu picioarele încrucişate permit aceeaşi libertate a mişcării scrotului la fel ca în poziţia şezând. Dacă staţi cu picioarele încrucişate trebuie să îmbrăcaţi pantaloni foarte comozi şi să nu aveţi nimic sub ei pentru a nu împiedica dilatarea scrotului.

În picioare: O altă poziţie bună este cea în picioare. Instrucţiunile de mai sus priviud lipirea limbii de zona palatală şi menţinerea unei ţinute corecte se aplică de asemenea acestei poziţii. Poziţia în picioare este în special favorabilă Respiraţiei Scrotale deoarece testiculele atârnă liber. A sta în picioare drept, într-un mod relaxat , reprezintă o postură ideală. Mâinile stau lateral iar picioarele sunt depărtate la lăţimea umerilor. Disciplinaţi-vă astfel încât să vă relaxaţi dacă sunteţi prea tensionat sau dacă energia CHI vă produce o stare de jenă în regiunea inimii şi vă face iritabili.

Culcat: Niciodată să nu vă întindeţi pe spate când executaţi aceste exerciţii. În această poziţie pieptul este mai ridicat decât abdomenul şi primeşte prea multă energie. Să nu vă întindeţi nici pe partea stângă. Ambele poziţii presează inima.

Poziţia corectă este culcat pe partea dreaptă. O pernă plasată sub cap îl înalţă, astfel încât capul stă perpendicular pe umeri. Cele patru degete ale mâinii drepte sunt plasate imediat în faţa urechii drepte în timp ce degetul mare stă după ureche şi o pliază uşor înainte pentru a o ţine deschisă.Urechea trebuie să stea deschisă pentru a permite aerului să curgă prin trompa lui Eustache. Mâna stângă se odihneşte pe coapsa stângă. Piciorul drept este întins. Cel stâng, care se relaxează, peste cel drept este uşor îndoit. Această poziţie permite scrotului să atârne liber pe picior.

Figura 14



Staţi culcat pe partea dreaptă astfel încât să nu presaţi inima, îndoiţi piciorul stâng astfel încât testiculele să atârne liber.

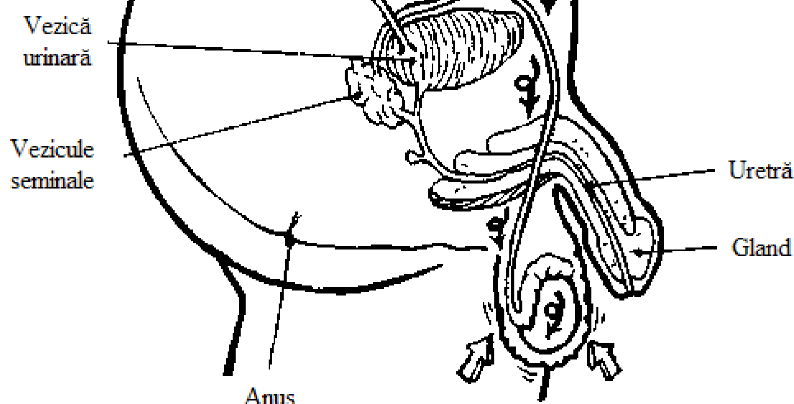
Este de notat că leii dorm deseori într-o postură similară. Animalele sunt ghidate de instinct. Această poziţie eliberează coloana vertebrală de presiunea gravitaţiei şi îi permite să ia curbura naturală. Întinderea pe partea dreaptă eliberează coloana de tensiuni.

RESPIRAŢIA TESTICULARĂ: PAS CU PAS

1. Staţi drept pe marginea scaunului cu picioarele lipite de podea, depărtate la lăţimea umerilor. Purtaţi pantaloni lejeri sau nimic de la talie în jos care ar putea să atârne. Dacă vreo femeie execută un exerciţiu din această carte, considerând ovarele ca sursă de energie, va trebui să îmbrace pantaloni pentru a împiedica pierderea de energie CHI. Nu practicaţi dezbrăcat într-o cameră rece, pentru că astfel puteţi pierde foarte multă energie CHI. Cu aerul învăluind corpul veţi deveni în mod natural mai liber de constrângeri. Permiteţi atenţiei să se centreze pe scrot între cele două testicule şi veţi fi surprinşi să descoperiţi că ceea ce este rece sau Yin se află chiar în acea zonă. Asiguraţi-vă că sunteţi foarte relaxat. Dacă sunteţi tensionat faceţi câteva exerciţii de întindere sau o plimbare pentru a dispersa tensiunea.
2. Inspiraţi lent şi ridicaţi prin contracţie testiculele. Reţineţi suflul pe plin , apoi expiraţi încet şi relaxaţi testiculele. În timpul inspiraţiei gândiţi-vă că suflul se deplasează spre testicule şi le umple. În acest fel deplasaţi testiculele o dată cu actul respiraţiei. Continuaţi cu calm să inspiraţi şi să expiraţi în acest mod până când veţi simţi suficientă energie rece în scrot. Puteţi face o serie de nouă respiraţii complete urmate de o pauză şi apoi din nou, trei până la şase seturi.
   Conduceţi suflul dătător de viaţă în rădăcina corpului. Prin respiraţie eliminaţi deşeurile acumulate la baza testiculelor. Puternicul flux de energie generat va accelera circulaţia sanguină pelviană. Utilizaţi mintea pentru a determina mişcarea testiculelor în sus şi în jos (nu contractaţi muşchii anusului şi nici pe cei ai penisului).
   După una sau două săptămâni de exerciţii puteţi observa ridicarea şi coborârea efectivă a testiculelor în timpul practicii. Această mişcare confirmă faptul că respiraţia este completă . La un anumit nivel, abdomenul inferior va deveni nemişcat; singura mişcare vizibilă va fi doar în sacul scrotal. Mişcarea ritmică a testiculelor poate fi urmărită în oglindă şi poate să aibă un aspect amuzant.
   În afara indicaţiilor specificate în alte locuri, respiraţia se face pe nas. Respiraţia nazală permite un control mai bun asupra aerului inhalat, filtrând şi încălzind aerul şi furnizând totodată forţă vitală echilibrată , de calitate superioară.
   Întregul corp trebuie să fie relaxat. Toate tensiunile trebuie să vă părăsească, ca şi cum aţi experimenta o stare de meditaţie . Folosiţi mintea pentru a comanda ridicarea şi coborârea scrotului.Cu timpul veţi identifica energia Ching CHI rece, înmagazinată în zona scrotului.

Figura 15

3.



Ghidaţi această senzaţie de „rece" din scrot spre perineu prin inspiraţie şi ridicarea lentă a testiculelor. Căutaţi să simţiţi acest flux răcoros urcând câţiva centimetri în perineu, acţiune indusă prin deplasarea mentală a energiei în perineu şi reţinerea acestui flux în respectiva zonă. Inspiraţi şi expiraţi de câteva ori pentru a ridica mai multă energie. Retenţia de energie Ching CHI la nivelul perineului este foarte importantă pentru că dacă relaxăm atenţia, energia rece va cădea înapoi sau se va scurge afară. Este ca şi cum am folosi un pai pentru a aspira un fluid. Când ne oprim să expirăm, trebuie să fim atenţi să astupăm cu degetul deschiderea superioară a paiului. Dacă omitem acest lucru, fluidul va curge înapoi şi trebuie să reluăm tehnica. Exersaţi aceasta câteva zile până când veţi reuşi.

4. Începeţi să orientaţi ascendent energiile sexuale din testicule prin canalul posterior ca şi cum le-aţi absorbi printr-un pai. Începeţi totdeauna cu Respiraţia Testiculară, inspirând şi expirând până când simţiţi că energia Ching este pregătită. Inspiraţi, absorbiţi energia „rece" din testicule în perineu şi apoi aspiraţi-o ascendent în coccis, prin partea inferioară a coloanei vertebrale. Aceasta este o zonă situată puţin mai sus de vârful coloanei, în cea mai mare parte osoasă, numită deschizătura sacrului.
Când trageţi energia Ching rece până la perineu şi apoi la osul sacru, arcuiţi uşor zona dumneavoastră lombară spre exterior, ca şi cum aţi fi în picioare, cu spatele la un perete şi alipindu-l de el.
Înclinaţi sacrul descendent şi ţineţi-l jos pentru a ajuta la activarea acţiunii pompei, care va fi în continuare accentuată, dacă veţi contracta uşor oasele din spate ale gâtului şi craniului. Menţineţi energia la nivelul sacrului pentru un timp, apoi expiraţi dar reţineţi atenţia dumneavoastră asupra osului sacru. Lăsaţi apoi osul sacru şi gâtul relaxate (înapoi la poziţia lor normală). Aceasta vă ajută pentru a activa cele două pompe, sacrală şi craniană. În acelaşi timp, efectuaţi respiraţia testiculară. Aduceţi energia din nou până la sacru, ţineţi-o acolo până când puteţi simţi osul sacru deschis şi energia urcând progresiv. Puteţi efectiv simţi energia rece deplasându-se câte puţin doedată. Dacă aveţi probleme în a simţi acest lucru, încercaţi să basculaţi sacrul înainte şi înapoi şi apoi ţineţi apăsat şi observaţi efectul acestei pompări. În osul sacru există o adâncitură, exact în locul spre care canalizaţi energia „rece" din testicule. Cu această zonă specială este de obicei greu de lucrat , deoarece energia seminală este mai densă decât energia CHI, şi trebuie ridicată. Deci, aici trebuie să intervină pompa. Unii oameni simt durere, furnicături sau înţepături când energia „rece" intră în orificiul sacral, dar nu vă nelinştiţi dacă vi se întâmplă aşa ceva. Dacă aveţi probleme vă puteţi elibera de acestea prin masarea uşoară a coccisului din când în când.

5. Dacă reuşiţi să ridicaţi energia până la coccis, ocupaţi-vă în săptămâna următoare cu dirijarea energiei reci la T-11 din mijlocul spatelui (a 11-a vertebră toracică). Faceţi aceasta în acelaşi mod folosind respiraţia teslicuIară şi aspiraţi energia ascendent pe

coloana vertebrală prin perineu, sacru, T-11 (opus plexului solar, la ultima coastă liberă). Absorbiţi energia şi menţineţi-o la nivelul lui T-11 până când apare senzaţia de plin şi continuă să se deschidă şi să urce. Deoarece energia seminală este mai densă decât CHI trebuie să vă acomodaţi cu ea prin flexarea acelei părţi a spatelui către interior şi către exterior pentru a o îndrepta. Aceasta înlesneşte o trecere mai uşoară a energiei „reci". La punctul T-11 se centrează energia suprarenalelor care se află deasupra rinichilor. În practica taoistă, ele sunt privite ca o minipompă , unde arcuirea creează un vacuum care împinge energia mai sus.

6. Următorul punct important se află la nivelul cefei. Acesta se situează în spatele capului, între C-1 şi baza craniului. Acţionaţi în acelaşi mod cu cel descris la inspiraţia-expiraţia testiculară, continuând pomparea energici către perineu, sacru, T-11 şi baza craniului. În această zonă se află un loc de stocare a energiei pentru o utilizare ulterioară.

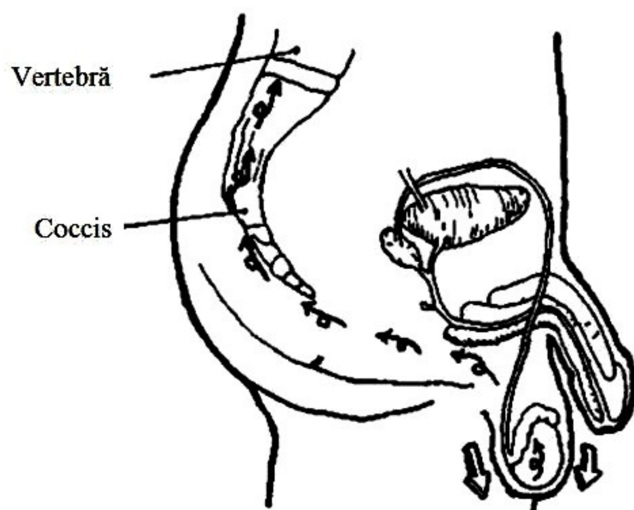
7. Următorul punct important este Pai-Hui, aflat în creştetul capului. Repetaţi tehnica deja descrisă , doar că de această dată umpleţi „paiul" până la vârf. Împingeţi sacrul către înapoi pentru a îndrepta puţin curbura sa, înlesnind astfel acţiunea pompei sacrale. Retrageţi în acelaşi timp bărbia şi contractaţi regiunea de la baza spatelui craniului pentru a activa pompa craniană. Rămîneţi în continuare focalizaţi asupra regiunii din creştetul capului.

8. Datorită ascensionării energiei în zona capului este posibil să aveţi un sentiment distinct de rotire, în cele mai multe dintre cazuri, în sensul acelor de ceasornic. Dacă sunteţi atent puteţi număra 36 de rotaţii. În urma acestei tehnici vă veţi simţi reîmprospătat. Energia excedentară va contribui la îmbunătăţirea memoriei. Veţi putea să susţineţi orice activitate intelectuală mult timp fără să obosiţi. Acesta este stadiul de început al controlului impulsurilor şi frustrărilor sexuale. Energia seminală este apoi transformată în CHI (forţă vitală). Când ajung la bătrâneţe, oamenii au cheltuit deja atât de mult din propriul CHI, încât energia mentală şi lichidul cefalo-rahidian s-au pierdut în mare parte, lăsând în loc doar nişte cavităţi. Respiraţia Testiculară transportă energia sexuală umplând aceste cavităţi şi revitalizând creierul. Taoiştii consideră că energia sexuală este foarte importantă pentru activitatea mentală.

9. In final aduceţi energia sexuală de la testicule spre cap printr-o ascensionare continuă prin „pai", inspirând o singură dată. La început puteţi urmări să parcurgeţi fiecare punct important până când veţi remarca deschiderea canalului posterior. După aceea, prin focalizarea minţii la nivelul testiculelor şi simultan la nivelul creştetului, veţi fi capabil să ascensionaţi energia direct de la nivelul sexual la nivelul creierului.

10. Cu timpul, veţi începe să simţiţi obiectiv senzaţia de „răcoare" în timpul practicii. Nu vă grăbiţi niciodată şi menţineţi contracţiile specifice celor trei pompe în timpul execuţiei. Folosiţi preponderent mentalul şi mai puţin forţa fizică.

Figura 16



Expiraţi, conduceţi ascendent energia Ching pe coloana vertebrală. Coborâţi cu blândeţe testiculele în timpul expiraţiei. Percepeţi acum energia vitală vibrând la baza Coloanei vertebrale.

NECTARUL AURIU

Când energia seminală s-a acumulat la nivelul capului, excesul de energie Ching se va uni spontan cu energia CHI la nivelul centrilor superiori, apoi se va revărsa prin circuitul microcosmic, prin palat şi prin limbă. Această revărsare este însoţită de perceperea unui gust, diferit de la om la om. Adeseori, acesta este numit Nectarul Auriu şi poate avea un gust asemănător cu cel al şampaniei, al mierii, al laptelui de cocos sau poate avea o aromă necunoscută, creând o senzaţie de vibraţie fină şi caldă pe limbă. Exerciţiul numit „Dansul Testiculelor" poate fi executat oricând, în metrou sau în maşin£,|a birou sau la televizor,în pat_etc. Principala cerinţă este ca spatele să fie cât mai drept, pieptul relaxat şi scrotul suspendat liber. Pentru a tonifica diafragma pelviană este indicat să folosiţi Respiraţia Testiculară. La fiecare mişcare a diafragmei pelviene întreaga parte inferioară a abdomenului este puternic masată. Forţa vitală se revarsă în această regiune în ritmul respiraţiei, stimulând glandele şi vitalizând organele.

COMPRESIA AERULUI LA NIVELUL SCROTULUI MĂREŞTE PUTEREA SEXUALĂ

Multe dintre beneficiile Respiraţiei Testiculare sunt amplificare dacă aceasta este executată împreună cu exerciţiul Compresiei Scrotului. Acest exerciţiu reduce frecvenţa poluţiilor nocturne şi riscul ejaculării premature. Micşorează riscul herniei. Vă calmează în caz de supraexcitare sexuală, ajutându-vă să direcţionaţi conştient surplusul energetic de la nivel pelvian. De asemenea, vă dinamizează puterea sexuală prin absorbţia şi acumularea de energie CHI din aer.

Dintre cele trei poziţii indicate anterior, sunt de preferat poziţiile şezând şi cea în picioare . Inspiraţi profund, conduceţi suflul în jos către plexul solar. De la acest centru conduceţi-l apoi către testicule. Această coborâre a suflului se face contractând muşchii abdominali şi rulându-i în jos într-o uşoară unduire.

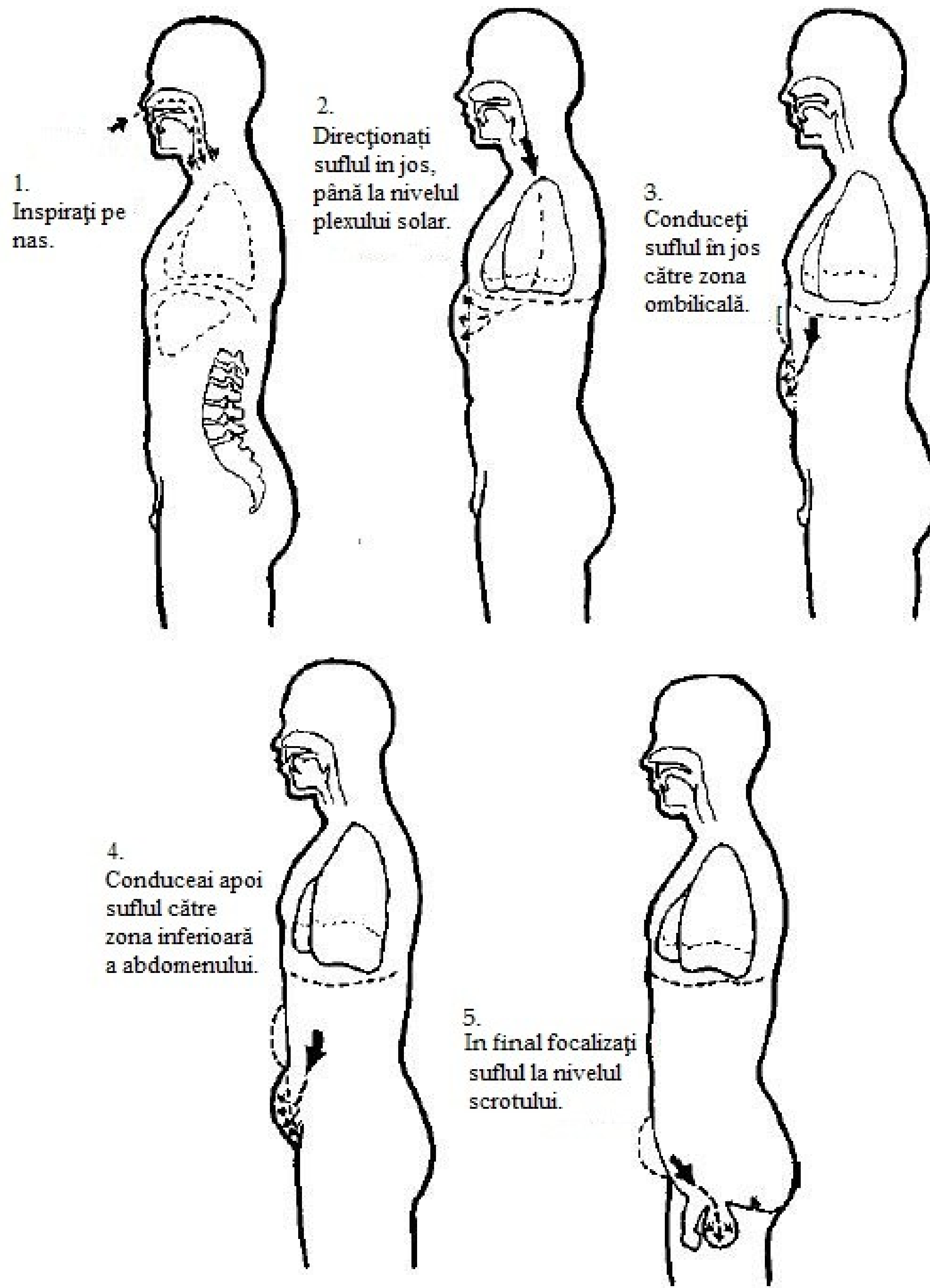
De la plexul solar suflul este condus în jos spre regiunea pelviană; de acolo este comprimat în testicule. Când ajungeţi aici veţi constata un flux de căldură . Testiculele par să se dilate, iar după un anumit timp energia condusă aici va începe să urce pe coloană către zona capului, unde veţi percepe iarăşi o senzaţie de căldură.

EXERCIŢIUL COMPRESIEI SCROTULUI: PAS CU PAS

1. Aşezaţi-vă pe marginea unui scaun cu picioarele pe podea, depărtate la o distanţă egală cu lăţimea umerilor. Purtaţi pantaloni largi sau nu purtaţi nimic de la talie în jos, astfel încât testiculele să fie liber suspendate.
2. Inspiraţi pe nas, conducând suflul în jos către plexul solar, în regiunea dintre inimă şi ombilic. Imaginaţi-vă că aerul este ca un balon.
3. După ce „balonul" a fost coborât spre plexul solar, rulaţi-l în jos către ombilic, iar de aici către pelvis şi scrot.
4. Comprimaţi puternic suflul în scrot, atât cât să puteţi rămâne în retenţie pe plin. Perioada minimă pentru fiecare compresie trebuie să fie de treizeci, patruzeci de secunde. Cu timpul veţi putea să prelungiţi această perioadă până la un minut. Fiecare unică compresie scrotală trage o energie extraordinară în testicule. Cu o compresie de un minut întreag exerciţiul are efect deplin. Muşchii sfincterului anal şi ai perineului trebuie puternic contractaţi în timpul acestui exerciţiu, pentru a preveni scurgerea de energie.
5. Când aţi terminat compresia, expiraţi şi relaxaţi-vă complet. Daca saliva se acumulează în gură în timpul compresiei, înghiţiţi-o înaintea expiraţiei.
6. După expiraţia completă efectuaţi câteva respiraţii rapide, scurte pentru a vă recupera suflul. Inspiraţi şi expiraţi brusc aerul pe nări recâştigând rapid capacitatea pentru o altă compresie. Nu uitaţi să expiraţi pe nas, şi nu inhalaţi

cantităţi nejustificat de mari de aer. Aceasta se numeşte "Respiraţia foalele", deoarece trebuie să pompaţi rapid abdomenul inferior înăuntru şi în afară pentru a o realiza.
Acest exerciţiu încarcă rapid întregul corp. Dacă vă simţiţi bolnav sau indispus, mai multe ridicat compresii scrotale vă vor readuce la o bună formă. Efectuaţi exerciţiile în secvenţa următoare: Efectuaţi mai întâi compresia scrotală. Apoi rotiţi talia cu braţele la nivelul umărului.
Odihniţi-vă pentru un moment şi repetaţi exerciţiul. Nu uitaţi să menţineţi limba atinsă de cerul gurii atunci când comprimaţi aerul.
Efectuaţi 5 contracţii.
Când v-aţ idezvoltat această capacitate, puteţi face cinci compresi în succesiune şi apoi restul cu rotaţie de talie. Apoi incepeţi o a doua serie de cinci compresii. Păstraţi respiraţia între compresii, scurtă şi superficială pentru a nu depune energia în partea suprioară a organismului.

Figura 17

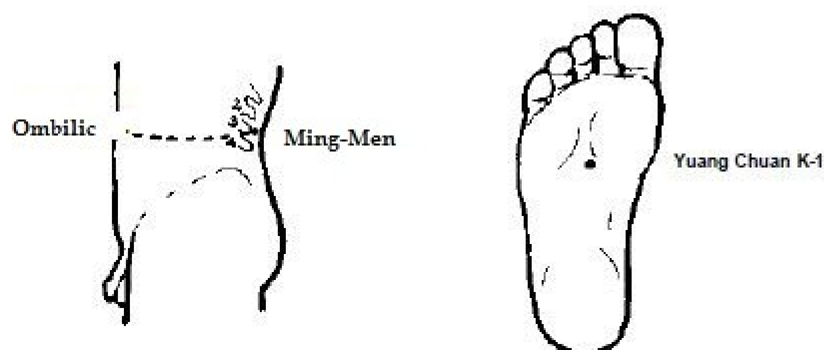


Practicaţi respiraţia testiculară şi compresia scrotală de două ori pe zi timp de cincisprezece minute dimineaţa şi cincisprezece minute seara. Această metodă oferă chiar şi singură beneficii reale. În plus faţă de acele avantaje deja menţionate, contribuie de asemenea, la vindecarea impotenţei sau deficitului de virilitate . Insomnia şi nervozitatea adesea suferă îmbunătăţiri radicale cu ajutorul aceste tehnici de respiraţie. Lipsa generală de energie şi simptomele asociate pot fi de asemenea ameliorate prin practică regulată.
Dacă aţi păstrat lichidul Dumneavoastră seminal patru săptămâni sau mai mult, exerciţiul trebuie să înceapă să aibă efect în termen de trei zile după începerea practicii. Testiculele se simt calde, tind să "sară", şi pot da oarecum senzaţia de mâncărime. Acestea indică faptul că testiculele primesc ca ceva neobişnuit cantităţile mari de forţă vitală. Tesuturile sunt deja în regenerare. Aceste semne apar numai în cazul în care exerciţiul este făcut corect.
O lună sau două de exerciţiu va produce o creştere substanţială în putere şi bunăstare.

EXERCIŢIU DE VENTILAŢIE PENTRU HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ

După două până la şase săptămâni de practică a Compresiei Scrotului, unii practicanţi care au presiunea sangvină ridicată vor remarca un flux abundent de energie CHI la nivelul capului. Aceştia vor simţi tensiuni în zona capului deoarece sângele urmează curentul ascendent al forţei vitale. Efectul nu este asemănător simptomelor obişnuite „Sindromului Kun-dalini" când energii libere hoinăresc prin corp fără control.
Dacă aveţi presiune sangvină (tensiune arterială) mare şi nu aţi practicat meditaţia de deschidere Circuitului Microcosmic (descris în capitolul 8) care distribuie nergia armonios prin circuitele corpului, vă puteţi focaliza atenţia asupra a două puncte pentru a reduce excesul de presiune. Acestea sunt Men, situat pe coloană în partea opusă ombilicului (între T-12 şi T-13) şi Yuang Ch'uan (punctul K-l) situat pe tălpile picioarelor.
Pentru a localiza punctul Ming-Men, înfăşuraţi o sfoară în jurul taliei, perfect orizontal astfel încât să intersecteze ombilicul. Ming-Men se află acolo unde sfoara se întâlneşte cu coloana. Dacă aveţi un abdomen mare şi relaxat, măsuraţi în locul unde se afla ombilicul dumneavoastră înainte de a fi căzut. vă aplecaţi din talie spre spate, punctul apare ca fiind un orificiu localizat între vertebre.
Yuang Ch'uan este localizat pe talpă. Când încleştaţi degetele de la picioare, acesta este punctul cel mai adânc de pe suprafaţa tălpii. După ce aţi găsit punctele de pe tălpile picioarelor, lipiţi pe ele cu leucoplast bile mici, de mărimea unei castane înţepătoare (castana nedesghiocată, când e încă mică) sau a unei boabe de fasole. Duceţi mîinile la spate şi apăsaţi punctul Ming-Men, concentrându-vă atenţia asupra lui. Astfel, energia CHI şi sângele vor fi conduse în acea regiune. După ce simţiţi energia acumulându-se în punctul Ming-Men, direcţionaţi-o în jos pe coloană şi prin picioare către Yuang Ch'uan. Presaţi picioarele pe bile încât să le simţiţi foarte distinct. În cazuri mai grave sunt necesare una sau două luni pentru a acumula energie Ming-Men şi a o coborî către Yuang Ch'uan.
Dacă sângele afluează prea puternic cătreexecuţia Compresiei Scrotului, veţi putea să disipaţi energia prin metoda prezentată anterior. Forţa dezechilibrantă se va scurge prin aceste două puncte. După practicarea exerciţiilor scrotale, mulţi dintre practicanţi şi-au deschis circuitul microcosmic, astfel că energiile au străbătut întregul circuit închis al corpului. In multe cazuri, aceasta a avut ca rezultat vindecarea hipertensiunii arteriale.

Figur a 18



TEHNICA BLOCAJULUI ENERGETIC PENTRU RETENŢIA FLUIDULUI SEMINAL

Dacă veţi practica perseverent acest exerciţiu, veţi putea să abordaţi o variantă a acestuia în timpul relaţiei sexuale, cunoscut ca „Marea Ascensiune". Puterea metodei blocajului se poate obţine fără partener printr-o practică zilnică a exerciţiului. Tehnica este foarte bună pentru a întări muşchii perineali astfel încât să fiţi capabil să reţineţi fluidul seminal. Energia sexuală resimţită în cazul Blocajului Energetic este diferită de cea resimţită în timpul Respiraţiei Testiculare şi al Compresiei Scrotului şi este important să cunoaştem diferenţa subtilă dintre ele.

În timpul Respiraţiei Testiculare energia sexuală rece Ching CHI care se află în scrot în stare Yin, după producerea ei de către testicule, este transferată în sus către cap şi apoi din nou în jos, formând astfel un circuit. Prin exerciţiul Compresie Scrotului, energia CHI a organelor— inimă, plămâni, splină etc— coboară şi se amestecă cu energia Ching CHI rece, de la nivelul organelor sexuale. Apoi energia caldă este din nou transferată în sus, formând astfel un circuit complet.

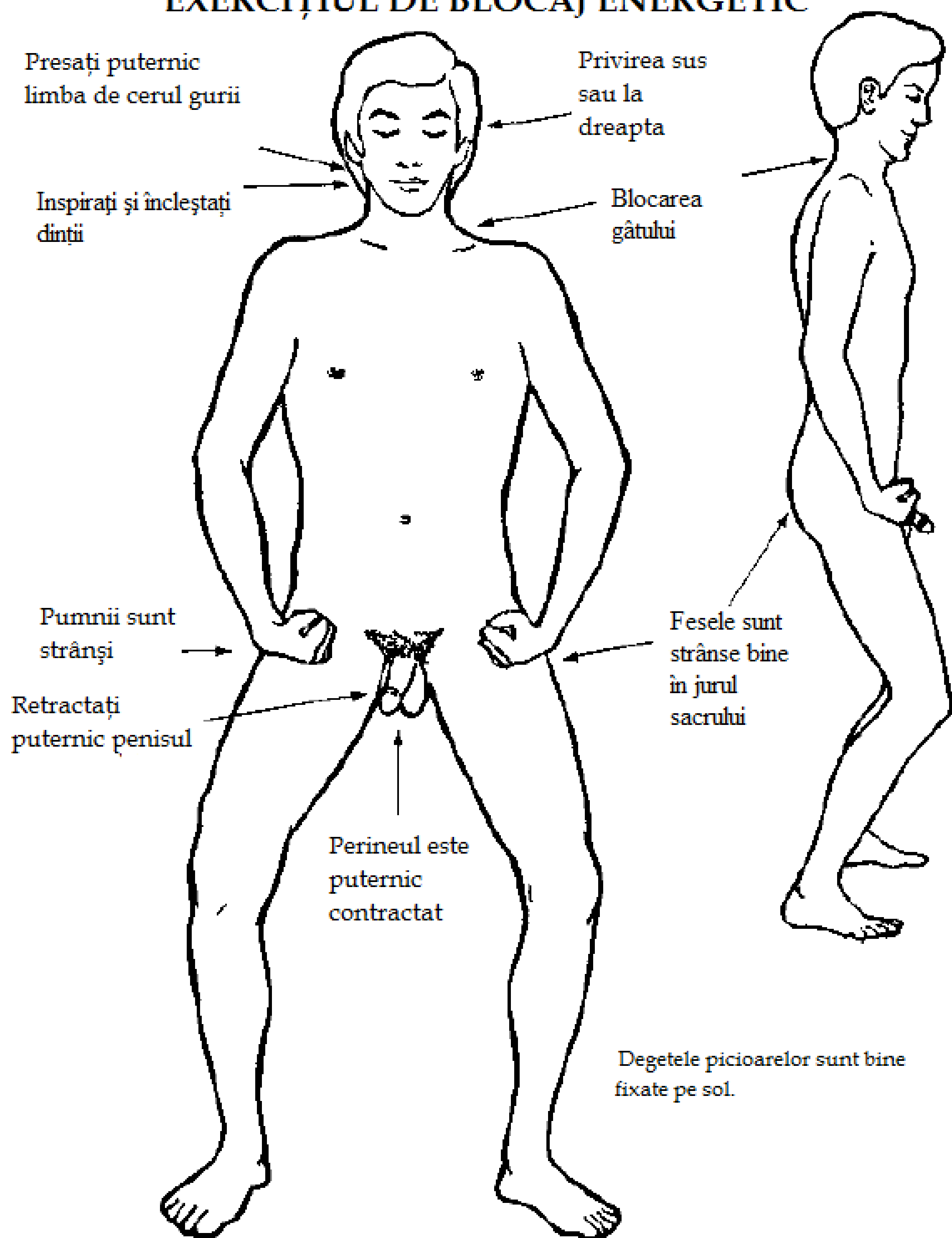
Prin metoda Blocajului Energetic trezim organul sexual, transformând energia rece care se află pe canalele seminale în energie sexuală caldă. Această căldură este generată de milioanele de celule seminale; energia Yang fiind expansivă, dificil de controlat şi întotdeauna în căutarea celei mai directe căi de acces către un mediu Yin, răcoros. În cazul marii majorităţi a bărbaţilor, canalul prin care energia circulă întâlnind rezistenţa minimă este prin penis, către exterior. Pentru un maestru taoist, cea mai simplă cale este cea care duce către centrii superiori ai fiinţei. Însă este necesară multă practică pentru a realiza controlul muşchiului anal şi al muşchilor involuntari care înconjoară canalele seminale, pentru a putea direcţiona fluxul de energie sexuală dinspre penis, prin coloana vertebrală către partea superioară a corpului .

Există 4 niveluri ale practicii „BLOCAJULUI ENERGETIC”:

1. **Începători:** Folosiţi muşchii pumnului, ai maxilarului, ai gâtu lui, ai picioarelor, ai perineului, ai feselor şi ai abdomenului pentru a disipa tensiunea sexuală, pentru a bloca tendinţa de ejaculare şi a direcţiona în sus energia Ching CHI fierbinte, care menţine trezirea sexuală.
2. **Stadiul intermediar**: Folosiţi mai puţin muşchii pumnului, ai maxilarului, ai picioarelor şi bazaţi-vă mai mult pe diafragma pelviană, sfincter, sacru şi pompa craniană pentru a ascensiona energia sexuală.
3. **Stadiul avansat:** Folosiţi mai puţin muşchii perineali şi mai mult sacrul şi pompa craniană. Concentraţi puterea minţii pentru a transporta energia Ching către centrul coronal. Prin focalizarea la nivelul creştetului capului, energia este transferată de la centrii inferiori către cei superiori.

4. **Stadiul foarte avansat:** Folosiţi puterea minţii— fără să mai fie nevoie să folosiţi şi muşchii—pentru a controla penisul şi comandaţi energiei Ching să ascensioneze sau să coboare, după cum doriţi.

Figura 19



În execuţia acestei tehnici este necesar să treziţi penisul în procent de 90% până la orgasmul cu ejaculare. Nu treceţi de acest punct fără întoarcere, căci altfel, pentru un anumit timp nu veţi mai avea energie CHI seminală pentru a exersa. Ca maestru al Blocajului Energetic, veţi putea avea un control fin al acestor stări puternice, pentru a vă apropia de ejaculare şi a vă opri la atingerea unui procent de 98%, 99% din starea

maximă. Stimulaţi glandul penian până când este erect. Când aveţi sentimentul că orgasmul este iminent, opriţi-vă şi executaţi metoda Blocajului Energetic între trei şi nouă ori sau până când erecţia scade. Repetaţi această procedură — stimularea penisului până la erecţie şi apoi efectuarea Blocajului Energetic până la relaxarea acestuia—de 3-9-18-36 ori la o şedinţă.
Practica vă va perfecţiona. Când veţi dobândi controlul deplin al organelor sexuale prin această practică veţi avea, în mod natural, control în timpul relaţiei sexuale. Vă recomand să practicaţi aceasta de zece mii de ori pentru a obţine un control bun; însă vă poate fi mult mai uşor dacă v-aţi antrenat mintea prin Yoga, meditaţie sau alte discipline. Dacă nu aveţi un program de disciplină fizică zilnică, vă recomand să faceţi câteva exerciţii de încălzire şi întindere înainte de a practica Blocajul Energetic. Acesta tehnică tonifică organele corpului şi vă face să vă simţiţi mai uşor energiile CHI interne, ceea ce vă va îmbunătăţi controlul asupra energiei sexuale.

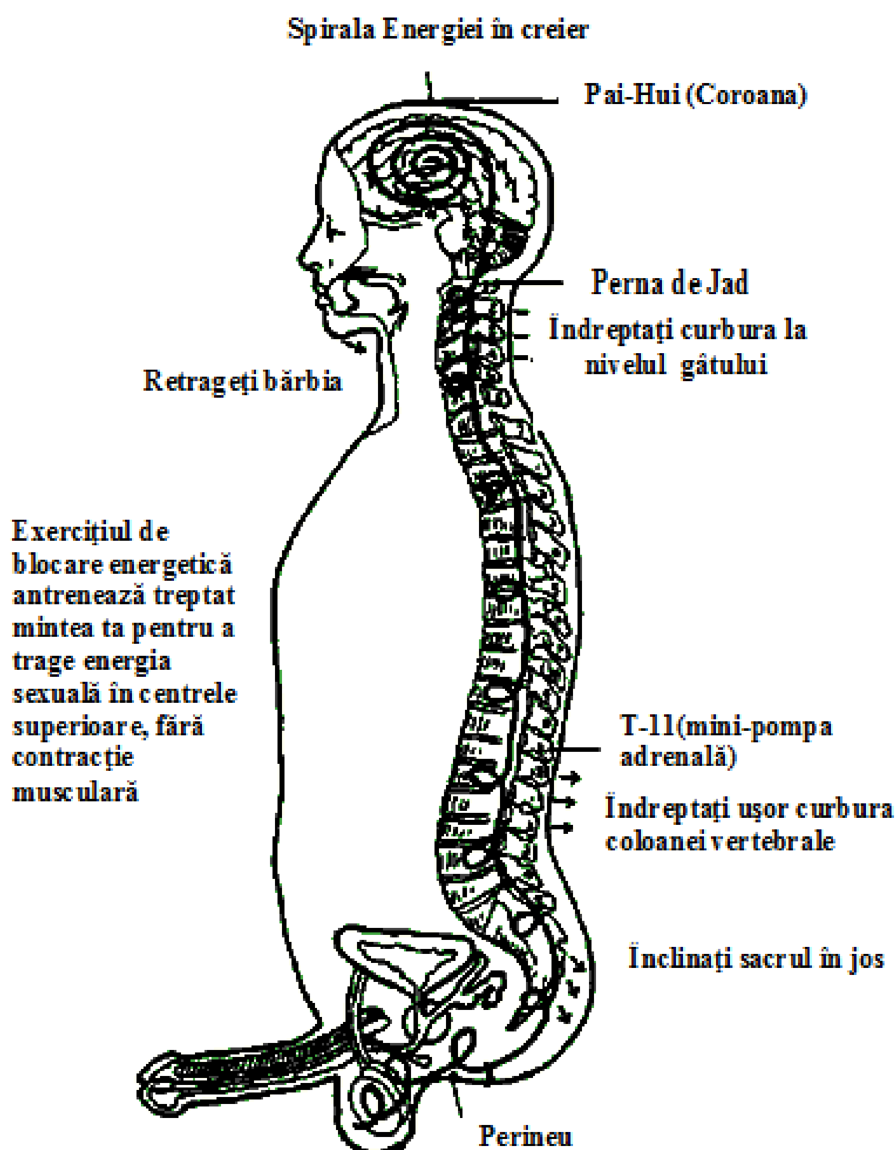
TEHNICA BLOCAJULUI ENERGETIC: PAS CU PAS

1. Poziţia şezând este aceeaşi cu cea de la Respiraţia Testiculară—picioarele sprijinite pe podea, îmbrăcăminte uşoară (pantaloni largi) sau puteţi sta nud, de la talie în jos. Stimulaţi penisul până la erecţie. Centraţi-vă atenţia asupra organelor sexuale şi asupra expansiunii energiei în penis şi scrot.
2. În momentul când simţiţi apropierea orgasmului, inspiraţi profund pe nas. Strângeţi simultan pumnii şi degetele de la picioare, care sunt asemenea unor pompe care absorb energie telurică. În acelaşi timp, încordaţi pompa craniană din spatele gâtului şi apăsaţi cu limba cerul gurii. Inspiraţi încă o dată şi retrageţi în sus prin contracţie întreaga regiune genito-anală concentrându-vă asupra punctului Hui-Yin (perineul), asupra diafragmei şi în special asupra penisului. Deplasaţi energia, dinspre penis înspre perineu, menţinând cât mai puternic contracţiile. Ţineţi-vă respiraţi numărând lent până la nouă şi încercând să menţineţi contractaţi muşchii numiţi anterior. Când simţiţi nevoia, expiraţi şi relaxaţi întreaga musculatură corpului. Puteti simti energia afluind rapid în sus şi în jos, în special în zona sexuală.
   După ce exersaţi o săptămână sau două, veţi simţi contracţia musculară ridicând şi coborând penisul. Musculatura anală va fi foarte uşor de contractat. Este mai bine să respiraţi pe nas. Respiraţia nazală favorizează un control mai bun al aerului, filtrându-l şi încălzindu-l. După expiraţie, întregul corp trebuie să fie relaxat. Urmăriţi să obţineţi o stare de deconectare ca într-o meditaţie.
   Inspirând, contractaţi şi apoi blocaţi de repetate ori regiunea sexuală, menţinând energia la nivelul perineului. Reţinerea energiei la nivelul perineului este foarte importantă. Dacă relaxaţi muşchii energia fierbinte se va scurge către organele sexuale sau se vapierde în afară prin penis. Executaţi această tehnică cel puţin o săptămână.
3. Începeţi prin a vă produce starea de erecţie. După inspiraţie strângeţi pumnii, degetele picioarelor, contractaţi musculatura gâtului şi cea a maxilarelor. Contractaţi aparatul genital, în special penisul, anusul şi conduceţi energia fierbinte către perineu apoi continuaţi să o direcţionaţi în sus, către coccis (puţin mai sus de capătul coloanei vertebrale). Simţiţi acut pătrunderea energiei prin orificiul deschis al sacrului.
   Activaţi pompa sacrală prin arcuirea părţii inferioare a spatelui în afară, pentru a îndrepta coloana. Aceasta va uşura trecerea energiei CHI. Menţineţi energia în regiunea sacrului, apoi executaţi exerciţiul de respiraţie, ridicând energia de la nivelul organelor sexuale cu fiecare inspiraţie, până când erecţia slăbeşte. Sunt necesare uneori trei până la nouă inspiraţii însoţite de puternice contracţii. Încordarea feselor vă va ajuta să conduceţi energia Ching către sacru. Când simţiţi nevoia, expiraţi. Relaxaţi-vă şi reveniţi.
   Dacă aţi practicat Respiraţia Testiculară (sau v-aţi deschis deja Circuitul Microcosmic), vă va fi mult mai uşor să canalizaţi energia Ching fierbinte prin sacru atunci când efectuaţi Blocajul Energetic. Altfel, această intrare este dificil de străpuns deoarece energia seminală CHI este mai densă decât alte tipuri de energie CHI şi trebuie pompată în sus. Aici trebuie să intervină pompa sacrală. Unii

oameni simt durere, furnicături sau înţepături. Când energia sexuală fierbinte intră prin orificiu nu vă speriaţi dacă simțiți senzațiile de mai sus. Puteţi să ajutaţi energia Ching să pătrundă în coccis masând din când în când uşor orificiul cu o pânză de mătase.

4. Dacă aţi trecut de sacru, în săptămâna următoare ocupaţi-vă cu conducerea energiei în punctul T-11 aflat pe coloana vertebrală, în dreptul plexului solar. Aplicaţi aceeaşi procedură: stimulare, contractare şi inspiraţie. Pompaţi energia în sus către perineu, sacru, apoi către punctul T-11 unde o veţi reţine până când veţi simţi o energizare puternică a acestuia. Deoarece energia seminală este mai densă decât energia CHI, va trebui să arcuiţi coloana în afară, îndreptând-o apoi pentru a vă acomoda şi a mări acţiunea de pompare şi de trecere liberă în sus a energiei Ching CHI.

Figura 20



5. O zonă de mare importanţă este cea din spatele capului (între C-l şi baza craniului). Procedaţi în maniera descrisă anterior—direcţionaţi energia în sus către perineu, sacru, punctul T-11 şi baza craniului. Pompa craniană se va umple cu energie şi va pulsa ritmic.

6. Următorul punct este Pai-Hui, situat în creştetul capului. Repetaţi aceeaşi procedură de trezire şi de diminuare a erecţiei, direcţionând energia ascendent. Bărbia este retrasă şi încordată, ceafa contractată pentru activarea pompei craniene. Căutaţi să staţi cu partea superioară a coloanei vertebrale cât

mai dreaptă. Ascensionaţi energia spre zona capului până când erecţia se diminuează.

Când energia ajunge la cap veţi avea o senzaţie de căldură şi furnicături datorită energizării. Efectul imediat al acestei tehnici este că vă veţi simţi mult învigorat. Unii oameni spun că pot gândi mai clar şi mult mai creativ; este posibil ca ei să se afle în stadiul în care pot converti uşor energia Ching CHI în conştiinţă expansionată. Energia seminală poate fi convertită apoi în CHI originar, forţa vitală pură, în nivelurile spirituale ale Yogăi taoiste. Pe măsură ce îmbătrânim, folosim tot mai multă energia mentală, încât fluidele dispar gradat şi lasă o anumită cavitate în cap. Blocajul Energetic ne ajută să transportăm energia sexuală pentru a umple acea cavitate. În loc să fie stocată în scrot, ea va fi stocată în regiunile superioare ale corpului şi în creier. Taoiştii privesc energia sexuală ca pe o energie creatoare, ce poate fi transferată în orice partea organelor, a glandelor şi a creierului.

Practicaţi Blocajul Energetic până când veţi reuşi să ridicaţi energia sexuală către cap în cursul unei singure execuţii. La început, puteţi merge din punct în punct. Mai târziu, canalul posterior (Canalul Guvernor (Vasul Guvernator)) se va deschide. Veţi putea să aduceţi energia sexuală de la testicule până la creier prin simpla focalizare mentală la nivelul testiculelor şi în creştetul capului. Va dura mult timp până când veţi simţi în mod obiectiv energia sexuală în timpul practicii. Nu vă grăbiţi. Menţineţi funcţionarea pompelor şi după exerciţiu. Folosiţi din ce în ce mai mult mintea în locul muşchilor. Lăsaţi-vă ghidat de senzaţiile energetice.

7. Când simţiţi energizarea creierului, concentraţi-vă în centrul dintre sprâncene şi conduceţi fluidul energetic în jos, prin cavitatea nazală, palat, limbă, către centrul gâtului, centrul inimii, plexul solar şi ombilic. Această circulare este ajutată de presiunea internă creată în timpul Blocajului Energetic. Orientaţi energia de la baza trunchiului în sus pe coloană, apoi în jos, completând astfel circuitul. Menţineţi contracţiile cât mai puternice. Când expiraţi, relaxaţi întregul corp. Sensul natural de circulare a energiei QHI este ascendent prin partea posterioară a corpului şi descendent prin partea anterioară a corpului. Dirijaţi energia sexuală în modul indicat pentru a slăbi erecţia. La început şi în special dacă sunteţi foarte trezit sexual, vor fi necesare trei până la nouă execuţii pentru a obţine efectul dorit. Dar după un timp de practică, va fi suficient dacă executaţi exerciţiul o singură dată.
8. Efectuaţi 36 de contracţii complete dimineaţa şi seara. După ce vă obişnuiţi, nu vi se va mai părea obositor. Dacă sunteţi foarte trezit sex ual, va trebui să executaţi mai multe repetiţii pentru a diminua erecţia. Întro lună sau două de practică, antrenându-vă cu intensitate, vă veţi dezvolta tonusul muscular necesar retenţiei seminale efective. Nu este important cât de repede progresaţi; ceea ce este esenţial este să progresaţi constant. Limita minimă de practică trebuie să fie o rundă pe zi pentru a vă menţine continuitatea. Dacă se întâmplă să vedeţi o femeie atrăgătoare sau o fotografie care vă trezeşte, puteţi executa imediat Blocajul Energetic pentru a canaliza energia în sus. Asiguraţi-vă că şeful dumneavoastră nu vă priveşte crezând că aveţi accese.

   Timpul optim de practică a acestor exerciții este între orele 11-13 sau 23-01. In aceste perioade, energia Yin se transformă în energie Yang şi viceversa. Soarele începe să urce în timpul nopții până la amiază. Acum energia circulă mai uşor. Dacă nu puteți practica în această perioadă nu vă descurajați; în definitiv, veți avansa atâta timp cât veți practica zilnic.
9. O ultimă precizare este aceea că nu trebuie să contractați musculatura stomacului sau cea abdominală. Ne concentrăm pe partea inferioară a feței trunchiului-penisul, perineul şi diafragma uro-genitală. Scopul este de a antrena astfel aceşti muşchi încât să bareze urcarea râului seminal. Orientăm apoi acest flux pentru a inunda corpul cu energii regeneratoare.

   Direcționați energia din partea inferioară a trunchiului către centrul corpului, revărsând energia către regiunea ombilicului. Deoarece fluidul seminal (ca şi sângele) tinde să urmeze energia CHI, ombilicul reține fluidul seminal şi-l orientează pe

coloană în sus. Contractați diafragma uro-genitală ca şi cum rețineți de mult timp urina. Blocaţi trecerea atât de ferm încât nici un debit intern să nu poată pătrunde prin închiderea inelelor musculare.

CÂTEVA PUNCTE ESENŢIALE PENTRU TEHNICILE: RESPIRAŢIA TESTICULARĂ, COMPRESIA SCROTULUI ŞI BLOCAJUL ENERGETIC

1. Nu vă întindeţi pe spate în timpul acestor exerciţii. Fluxul energetic prea intens vă poate cauza considerabile neplăceri în zona pieptului şi o presiune prea mare asupra inimii.
2. Nu vă întindeţi pe partea stângă în timpul practicii. Această poziţie presează inima şi o supraîncarcă energetic.
3. Nu plasaţi nici un obiect sub corpul întins, deoarece vă curbează spatele, cauzându-vă dureri. Dacă apare vreuna dintre problemele menţionate la punctele 1-3, relaxaţi întreaga musculatură, folosind „Exerciţiul de ventilaţie". Astfel, orice durere sau disconfort va dispărea în cel mult o săptămână de la începerea practicării acestui exerciţiu.
4. Practicaţi pe stomacul gol dacă este posibil. Dacă nu, aşteptaţi o oră după ce mâncaţi.
5. Purtaţi haine uşoare sau înveliţi-vă într-o pătură în timpul practicii . Veţi transpira dacă exerciţiile sunt executate corect şi veţi răci dacă nu sunteţi acoperit. După practică, schimbaţi-vă hainele pentru a vă feri de umezeală. Camera e bine să fie aerisită. Evitaţi orice curent de aer. Vântul tinde să îndepărteze puterea CHI şi aceasta poate cauza cu uşurinţă răcirea energiei.
6. După cinci compresii scrotale, transpiraţia se acumulează pe frunte. Întindeţi această transpiraţie pe piele: este de dorit să rămână în corp.
7. Nu respiraţi pe gură în timpul exerciţiului. Este mai uşor de controlat fluxul de aer dacă respiraţi pe nas. Respiraţia pe nas încarcă aerul cu energie şi înviorează creierul.
8. Nu fiţi descurajat dacă veţi simţi efecte reduse în primele zile de practică. Aveţi nevoie de o anumită perioadă de timp pentru a încălzi fluxurile energetice din zona testiculelor.
9. Trebuie să dezvoltaţi o concentrare intensă. Feriţi-vă de a vă disipa mintea. Lăsaţi gândurile şi imaginile să plece fără să le urmăriţi. Goliţi vasul minţii de gânduri pentru a-l putea umple cu energie. Perseverând în această disciplină, puterea minţii se va dezvolta foarte mult. Învăţaţi meditaţia Circuitului Microcosmic şi executaţi-o imediat după practicarea Blocajului Energetic.
10. În timpul practicii închideţi ochii şi urmăriţi traseul energiei. Mintea nu trebuie să persiste în gânduri şi fantezii, ci trebuie să urmărească strict cursul energiei. Aceasta pare dificil la început, însă veţi fi uimit cât de uşor puteţi deveni senzitiv la propria energie. Când veţi experimenta aceste energii în interiorul dumneavoastră veţi şti exact ce vreau să spun. Energia curge de-a lungul cursurilor naturale arătându-vă astfel unde trebuie să vă focalizaţi mintea.
11. Cei care suferă de constipaţie vor practica dimineaţa; perioada obişnuită de activitate intestinală. Exerciţiile îi vor ajuta mult să remedieze această problemă.
12. Pentru ca metoda să fie eficientă trebuie să nu ejaculaţi treizeci de zile. După orgasmul cu descărcare, corpul trebuie să se refacă şi să se acumuleze suficientă energie CHI în testicule. Dacă nu aţi învăţat să reţineţi sământa în timpul relaţiilor sexuale, abţineţi-vă de la sex timp de treizeci de zile. În acest fel veţi experimenta deplina putere a metodei. Desigur, eu nu mă opun dorinţei dumneavoastră de a avea relaţii sexuale. Vă informez doar că progresul dumneavoastră va fi întârziat dacă veţi continua să ejaculaţi. Începeţi să învăţaţi acum să sacrificaţi plăcerea ejaculării pentru plăcerile mai mari ce vor urma. Când veţi realiza aceste exerciţii cu eficienţă, vă va fi mult mai uşor să reţineţi sământa în timpul actului sexual. Aceasta este principala învăţătură a metodei de Kung Fu Sexual.

EFECTE PURIFICATOARE

1. Din experienţă ştiu că mulţi practicanţi ai acestor metode şi-au format o digestie foarte bună.

2. Dacă sunteţi infectat de boli venerice vindecaţi-vă complet înainte de a practica aceste exerciţii. Altfel, durerea poate fi destul de mare când canalizaţi atât de mult sânge şi energie către regiunea pelviană.
3. Unii se confruntă cu o cantitate neobişnuită de gaze intestinale şi îşi evacuează intestinele de două trei ori pe zi. În acest mod corpul îşi foloseşte noile resurse pentru o deplină purificare, pe căi complet naturale. Numărul neobişnuit de evacuări şi gazele intestinale încetează într-o lună sau două.
4. Această dezintoxicare este urmată de o digestie regulată şi un sentiment profund de puritate corporală şi vigoare. Saliva devine mai limpede şi mai dulce. Ameliorarea funcţiei intestinale apare datorită creşterii fluxului de energie vitală la nivelul intestinelor. Muşchii involuntari sunt energizaţi, ceea ce le uşurează funcţionarea. Poate apărea de asemenea o creştere a frecvenţei râgâitului, care este o expirare sănătoasă a impurităţilor şi gazelor nocive din corp. Râgâitul, de asemenea, se va diminua după un timp, când corpul va fi mult purificat.
5. Blocajul energetic este excelent pentru vindecarea hemoroizilor. Hemoroizii se datorează stilului de viaţă sedentar, datorită toxinelor grave acumulate în timp, stagnării sângelui datorită gravitaţiei, datorită unei digestii slabe şi datorită depresiei energetice la nivelul Hui-Yin. Dacă există hemoroizi, Blocajul Energetic poate provoca în timp de două până la patru săptămâni de practică o creştere a eliminării de sânge. Dacă sângerarea nu este excesivă puteţi să practicaţi exerciţiile date la jumătate din puterea lor. Gradat, vă veţi vindeca. Aceste exerciţii înlătură cauzele specifice ale formării hemoroizilor, evacuează sângele stagnat în vasele de sânge anale. În timpul practicării Blocajului Energetic ca o cură contra hemoroizilor, puteţi folosi eventual şi medicamentaţia pentru a accelera procesul de vindecare. Planta „Coada Calului" (Equisetum arvensis) este un excelent remediu dacă este folosită pentru ceai şi în baia Sitz. Cei care au probleme serioase cu hemoroizii, trebuie să consulte doctorul înainte de a trece la practicarea acestor exerciţii.

SUMARUL RESPIRŢIEI TESTICULARE

1. Alegeţi-vă poziţia preferată. Poziţia şezând este cea mai indicată. Relaxaţi întregul corp şi concentraţi-vă asupra zonei testiculelor.
2. În timp ce inspiraţi, imaginaţi-vă cum testiculele urcă în regiunea scrotală. Lăsaţi-le să coboare încet în momentul expiraţiei. Realizaţi 36 până la 108 de astfel de cicluri.
3. Relaxarea: nu folosiţi forţa musculară. Presaţi limba pe regiunea palatală şi încercaţi să percepeţi energia rece de natură Yin a fluidelor sexuale urcând pe coloană.

SUMARUL COMPRESIEI SCROTALE

1. Alegeţi-vă poziţia preferată.
2. Respiraţi foarte lent pe nas concentrându-vă atenţia asupra zonei gâtului. Comprimaţi suflul spre gât până când încheiaţi inspiraţia.
3. Inspiraţi cu putere şi reţineţi suflul ca şi cum aţi avea un balon în regiunea plexului solar.
4. Împingeţi balonul în jos spre regiunea ombilicală.
5. De la ombilic împingeţi balonul în jos, către regiunea pelviană.
6. In timpul retenţiei pe plin, continuaţi să împingeţi balonul cu putere în scrot.
7. Expiraţi lent pe nas şi faceţi o pauză.
8. Relaxaţi-vă, efectuând câteva rotaţii de trunchi.
9. Pentru început, repetaţi procedeul de 5 ori, apoi creşteţi gradat numărul până la 36 de execuţii la o şedinţă.
10. Menţineţi limba lipită de palat.

BLOCAJUL ENERGETIC ESTE DE BAZĂ ÎN ALCHIMIA SEXUALĂ

Deşi par elementare, exerciţiile prezentate în acest capitol sunt cele mai rafinate tehnici de creştere a forţei vitale. Ele reprezintă cele mai importante tehnici taoiste de respiraţie. Sunt precum săbiile ascuţite care trebuie mânuite cu atenţie pentru a le îndeplini menirea fără a ne răni pe noi înşine. Dacă urmaţi îndeaproape instrucţiunile pe care vi le-am oferit, nu veţi suferi nici un efect secundar dăunător. Studiaţi cu seriozitate metodele, asimilaţi fiecare rând din text. Perseveraţi până când veţi obţine rezultate. Aceste metode sunt asimilate de la mulţi maeştri taoisti. Exerciţiile respiratorii prezentate în acest capitol sintetizează învăţăturife a patru maeştri. Fiecare consideră că metoda sa ascunde supremul secret şi că tehnica respiratorie proprie conduce la cele mai bune rezultate.
Nimic nu se naşte din nimic. Trebuie să sacrificaţi din timpul dumneavoastră în favoarea practicii pentru a dobândi beneficii. Un gram de practică valorează cât tone de teorie. Viaţa modernă ne oferă prea puţin timp. Trebuie să aveţi voinţa de a sacrifica o parte din timp pentru a vă accelera evoluţia. Practica trebuie să devină o parte din rutina dumneavoastră zilnică. Veţi face progrese doar dacă exersaţi. Dacă practicaţi cu regularitate dimineaţă la trezire, progresul va fi rapid; energia CHI va începe să urce in partea superioară a corpului şi va coborî la nivelul ombilicului. Pentru a folosi din plin energia Ching acumulată în regiunea ombilicală este necesar studiul metodelor taoiste de meditaţie. Puţin sub ombilic se află central Tan Tien inferior, oază energetică în care taoiştii acumulează CHI înainte de a-l rafina din nou în sens ascendent. Energia CHI circulă prin centrii tan tien inferior, mijlociu şi superior, având loc un proces continuu de rafinare a acesteia. Procesul de rafinare şi echilibrare a energiei se învaţă din Circuitului Microcosmic, Fuziunea celor Cinci Elemente şi Mica Iluminare a cursurilor lui Kan şi Li. Acest proces este asemenea rafinării metodice a mierii crude (care conţine ceară, mizerii şi albine moarte) în miere dulce. Taoiştii tratează sperma ca pe mierea crudă. Blocajul Energetic este pasul prin care mierea este transferată dintr-un vas vechi şi acumulată într-unul nou, etanş. Acest vas este plasat la înălţimea ombilicului, la o distanţă de două treimi de coloana vertebrală şi a fost numit de străvechii maeştrii „vas alchimic" . În acest vas alchimic ei amestecau şi preparau diferite energii ale corpului într-un proces, pe care ei îl numeau „alchimie"— precursoarea chimiei moderne. Agentul alchimic secret pe care ei îl foloseau nu era altceva dacât „esenţa" sexuală obişnuită, sau Ching. Dar fără acesta, nici un nivel superior al alchimiei nu poate fi atins. Stăpânirea corectă a acestor exerciţii simple de Kung Fu—Respiraţia Testiculară, Compresia Scrotală şi Blocajul Energetic—care par simple şi prea rudimentare pentru a avea efecte spirituale, este esenţială înainte de a vă angaja într-o relaţie de dragoste cu o femeie ce vă domină din punct de vedere sexual şi spiritual. Energia dumneavoastră sexuală este elixirul vieţii şi fântâna tinereţii dumneavoastră. Merită deci s-o păziţi cu străşnicie.

CAPITOLUL 7

ECHILIBRUL POLARITĂŢILOR ESTE CHEIA TRANSFORMĂRII ENERGIEI SEXUALE

"Interacţiunea sexuală este comparabilă cu interacţiunea dintre apă şi foc. Acestea pot să ucidă omul sau să îl ajute, în funcţie de modul în care sunt folosite." (PAO, maestru taoist)

A fi taoist înseamnă a experimenta viaţa, care nu este altceva decât curgerea armonioasă a fluxului de energie vitală. În termenii taoişti tradiţionali, în cazul fiinţei umane, această curgere se realizează de la CHI spre Ching şi apoi spre Shien, altfel spus de la respiraţie la esenţa sexuală vitală si apoi la spirit. Ea urmează atât căi vizibile, cât şi invizibile, într-un ciclu fără de sfârşit; astfel, ea circulă în interiorul nostru, între noi şi restul Manifestării şi de asemenea între cer şi pământ cuprinzând omul între ele. Este sângele care curge între inimă şi rinichi, este iubirea dintre bărbat şi femeie, sunt furtunile şi razele de soare care se întind între cer şi pământ.
Mulţi oameni se pierd în această curgere tumultoasă a vieţii, fiind pur şi simplu copleşiţi de ea. Unii nu au suficientă energie vitală astfel încât ei se simt înşelaţi şi rămân cu un gust amar. Alţii plutesc fără ţel, fără nici un scop, resemnaţi şi inconştienţi de existenţa acestei

curgeri armonioase de energie. Având o atitudine nepăsătoare faţă de viaţă, poticnindu-se adeseori de suferinţă ei caută ajutor într-o relaţie de iubire. Este mai mult decât evident că această putere de atracţie este dată de curgerea energiei Ching CHI, a esenţei vitale, sexuale, între bărbat şi femeie.

De asemenea, de cele mai multe ori existenţa polarităţii între bărbat şi femeie cât şi curgerea subtilă, energetică între aceşti doi poli este ignorată, iar aceasta din cauza faptului că este invizibilă vederii noastre fizice şi efectele sale sunt adesea prea subtile pentru a putea fi recepţionate de mintea necultivată în această direcţie. Din aceste motive taoiştii studiază mişcările dinamice şi efectele lui CHI, Ching CHI şi Shien. Aceste energii sunt denumite de către taoişti cele trei comori ale omului, fiind asemuite unui limbaj subtil al vieţii. A stăpâni perfect acest limbaj necesită uneori ani lungi de practică şi autorafinare. La o primă abordare aceasta poate să semene cu învăţarea unei limbi străine. Dar după câteva lecţii, veţi observa cu rapiditate că vorbiţi din naştere acest limbaj subtil, numai că, din păcate, subtila gramatică a energiei CHI a fost uitată datorită unui lung proces de educare de către părinţi şi diverşi profesori care v-au angrenat într-o studiu mai mult mental, discursiv, decât intuitiv.



Acest fluid energetic dintre cei doi poli, masculin şi feminin (reprezentaţi de bărbat şi femeie), reprezintă cheia armonizării în viaţă. Este cel mai simplu şi cel mai valoros secret, nu numai al maeştrilor taoişti, dar al oricăror tradiţii esoterice autentice. Aceasta este cheia stăpânirii secretelor taoiste ale iubirii. Ea este atât de simplă deoarece este bazată pe o lege naturală a universului—aceea că forţele pozitive şi cele negative se atrag şi interacţionează unele cu celelalte. Acest fenomen este valabil atât pentru o singură pereche de magneţi poziţionaţi unul în faţa celuilalt, cât şi pentru protonii şi electronii aflaţi în dansul lor de particule ce formează structura atomului. Taoiştii numesc aceasta polaritatea Yin-Yang, termeni care au devenit populari astăzi în medicina holistică, dar care nu sunt tot atât de bine înţeleşi în aspectele lor legate de dinamica sexualităţii.

Spre exemplu, taoiştii îi descriu printr-o simplă metaforă, aceea a "fierberii". Yang este focul şi Yin este apa. Bărbatul este focul şi femeia este apa. Când un bărbat face dragoste cu o femeie, el începe să încălzească apa femeii (vaginul) cu focul său (penisul). Femeia este aproape întotdeauna mai puternică din punct de vedere sexual, datorită faptului că apa sa stinge

focul bărbatului, ducând la diminuarea erecţiei. Yin-ul, delicateţea şi fertilitatea, întotdeauna concurează Yang-ul, forţa şi duritatea. În acelaşi fel apa (râurile fiind Yin, de natură feminină) triumfă asupra stâncii. Aşa a fost posibil ca un râu leneş, curgând printr-un imens munte, să sculpteze Marele Canion ce are adâncimea de o milă.

YIN ŞI YANG: BĂTĂLIA DINTRE SEXE

Această luptă între Yin şi Yang este, aparent, fără de sfârşit, asemenea nesfârşitelor interacţiuni dintre sexe. De fapt, înţelepţii taoişti folosesc metafora luptei pentru a desemna actul iubirii sexuale. Pentru unii oameni este o luptă pasionantă pentru a domina şi a cuceri; pentru taoişti acesta este mai mult un joc al legii contrariilor. Ideal este să poţi vedea această interacţiune ca pe un joc. Te apropii nu cu intenţia de a-ţi învinge iubita, ci cu speranţa de a combina graţia şi receptivitatea sa cu aspectele complementare masculine, de forţă şi control.

Din păcate, în ziua de astăzi mulţi oameni tind să aibă un comportament competitiv în viaţa lor sexuală. Ca rezultat, cei mai mulţi sunt învinşi în lupta cu minutele de către partenera lor. Acest dezastru se datorează ignoranţei tactice atât în ceea ce priveşte orgasmul sexual masculin cât şi a naturii energiei sexuale feminine. Neînţelegerea legilor strategice ale dragostei este atât de larg răspândită încât printre cei mai mulţi bărbaţi s-a răspândit ideea imposibilităţii satisfacerii unei femei pasionale.

De fapt, majoritatea bărbaţilor îşi pot satisface cu siguranţă iubita, numai atunci când învaţă să-şi disciplineze forţa. Natura activă a bărbatului este de a ataca: el posedă armele. Dimpotrivă, natura feminină este dotată gentru apărare: ea se protejează împotriva extenuării proprii. Când bărbatul, atacă furibund şi îşi pîerde sperma, el clachează lamentabil. Femeia însă rămâne capabilă, aproape întotdeauna să continue şi, din acest motiv, tinde să-şi menajeze partenerul.

Revenim acum la metafora marţială a înţelepţilor chinezi. Scutul şi spada scurtă a femeii sunt reprezentate de vagin şi clitoris. Bărbatul este înarmat cu o singură lance lungă, penisul. Dacă bărbatul atacă prea violent cu armele sale, femeii îi este uşor să se apere de penetrările sale, determinându-l să-şi piardă sămânţa. Dar dacă bărbatul trece dincolo de aceste zdrobitoare arme, femeia abandonează scutul datorită oboselii. Actul amoros se va sfârşi înainte ca bărbatul să îşi piardă vehiculul înaltei sale vitalităţi (sperma).

Punctul esenţial este următorul: bărbatul trebuie să stopeze cu orice preţ pierderea ireversibilă a energiei sale sexuale. Când el opreşte pierderile de spermă, femeia nu se va mai afla prea mult într-o poziţie de superioritate. Ea îşi întîlneşte partenerul plină de iubire şi nu va mai suferi niciodată vreo dezamăgire. Bărbatul nu va mai fi epuizat şi niciodată nu se va mai retrage în umilinţă, simţind acum că a întîlnit partenera ideală. Femeia îşi va explora limitele capacităţilor sale erotice şi va stabili o pace adevărată cu partenerul său.

Tocmai de aceea înţelepciunea vă sfătuieşte să vă folosiţi în primul rând armele tactice, păstrându-le pe cele strategice în rezervă. Cu alte cuvinte, folosiţi degetul, limba şi alte părţi ale corpului înainte de a vă folosi penisul. Prin tandreţe şi îndemânare folosiţi-vă la început de celelalte părţi ale corpului; vă puteţi aduce astfel partenera la un nivel foarte înalt de receptivitate, acesta fiind primul pas pe calea de a deveni egal unui partener superior.

Sânii săi vor fremăta, respiraţia va deveni precipitată şi secreţiile glandulare vor creşte. Va trebui să aşteptaţi până ce fluidul va scălda pereţii vaginali şi labiile, înainte de a folosi arma de căpetenie. Daţi-i iubitei dumneavoastră suficient timp pentru a se integra plenar în fluidul dragostei, înainte de a o pătrunde.

Lupta dintre bărbat şi femeie este încheiată când amândoi recunosc că nici unul dintre ei nu poate învinge şi nici unul dintre ei nu poate fi învins. În acel moment, amândoi vor deveni capabili să se abandoneze unul altuia şi să schimbe reciproc iubirea lor cea mai profundă. Toate punctele vulnerabile au căzut şi frica de a pierde este spulberată.

ORGASMUL SUPERIOR REPREZINTĂ UN ECHILIBRU DELICAT AL ENERGIILOR POLARE

Se pune întrebarea: cum să ajungi la acel punct de tandreţe în care ambii iubiţi, plini de fericire, oferă şi primesc în acelaşi timp dragoste de la celălalt? Sună minunat pe hârtie, dar ce se întâmplă cu tensiunile apărute după o zi grea de muncă şi după o ceartă cu soţia care vă întreabă dacă nu ar fi bine să se întoarcă la servici? Cum veţi putea ţine zi de zi politica în afara

dormitorului? Acest capitol vă va oferi anumite metode practice de a vă apropia în mod natural de actul amoros. Secretul de bază îl constituie echilibrul energetic Yin - Yang. Pentru început, este esenţială înţelegerea principiului polarităţii, în scopul obţinerii armoniei sexuale.

Singurul şi cel mai important aspect referitor la polaritate este acela că energiile Yin şi Yang nu sunt separate una de cealaltă : ele sunt una şi aceeaşi energie, dar cu două încărcături diferite. Ele nu există niciodată separat una de cealaltă, ci se găsesc într-un proces dinamic, asemenea unui pendul ce se leagănă înainte şi înapoi sau, asemenea punctului de mediu între cele două extreme (cald şi rece). O altă metaforă este aceea de a vedea bărbatul şi femeia ca fiind faţetele aceleiaşi monede. Prin intermediul iubirii infinite, divine, moneda se roteşte fulgerător şi cele două părţi fuzionează, devenind una singură.

În acest fel bărbatul şi femeia pot deveni "unul" : într-un mod simplu, ei percep plini de uimire cum curgerea energiilor sexuale între ei este continuă şi aparţine amândurora în aceeaşi măsură. Fiecare din cei doi iubiţi este perfect conştient că se află la capătul opus al fluidului energetic polar. Când schimbul de Ching CHI ajunge la o anumită intensitate şi echilibru, corpurile fizice ale celor doi iubiţi încep să pulseze ca şi când ar fi încărcate cu electricitate. Senzaţia de a avea un corp solid format din carne dispare complet. Sunteţi dintr-o dată un pilon de energie vibratorie menţinut în echilibru perfect de către câmpul energetic al iubitei dumneavoastră. Acesta este un orgasm total al corpului şi al sufletului. Lupta ego-urilor se micşorează fiind percepută la valoarea ei reală, un minuscul fir de nisip; prin integrare perfectă fiinţa începe să vibreze la unison cu imensul cor al oceanului de energie subtilă care se revarsă ritmic asupra sa.

Mulţi bărbaţi pot să aibă un crâmpei din această experienţă, dar puţini sunt capabili să o susţină, datorită desărcării energiei lor sexuale, polare, prin ejaculare. Nu acesta este adevăratul orgasm; este doar eliminarea disconfortului, a sentimentului de minunată nerăbdare cauzat de prea multă energie excitantă ce nu se poate revărsa decât spre exterior.

Un orgasm adevărat apare când ambii parteneri continuă să vibreze împreună. Energia lor sexuală formează un circuit complet între cei doi poli magnetici ai lor, încărcându-i pe fiecare mai mult decât înainte. Acest cerc este Tao, picăturile neagră şi albă simbolizând Yin-ul şi Yang-ul într-o perfectă armonie circulară.

Curgerea energiei sexuale nu poate contribui singură la completarea cercului; trebuie să existe un profnd sentiment de iubire. Mintea trebuie să participe în actul amoros determinând un control perfect al stărilor. Acest ciclu energetic nu poate să se formeze dacă bărbatul urmăreşte doar plăcerea obţinută prin penetrarea vaginului femeii cu penisul său, între ei neexistând o profundă trăire afectivă. Aceasta este ca şi cum am ţine două capete ale magneţilor potcoavă aproape şi apoi am atinge doar câte un braţ de la fiecare magnet. Celălalt braţ doreşte de asemenea să se conecteze, pentru a împlini atracţia magnetică. Doar când ambii poli pozitivi şi negativi ai bărbatului şi femeii sunt conectaţi în locurile specifice, energia poate să curgă în echilibru şi cu o putere mult mai mare. Din acest motiv, doar sexul, lipsit de dragoste, vă va face nefericit; veţi realiza doar pe jumătate conexiunea cu femeia dumneavoastră (doar cu jumătatea inferioară). Fluxul chi-ului în cercul lui Tao este întrerupt iar fără echilibrul energetic Yin-Yang nici o relaţie pur sexuală nu vă va satisface profundele aspiraţii de întregire.

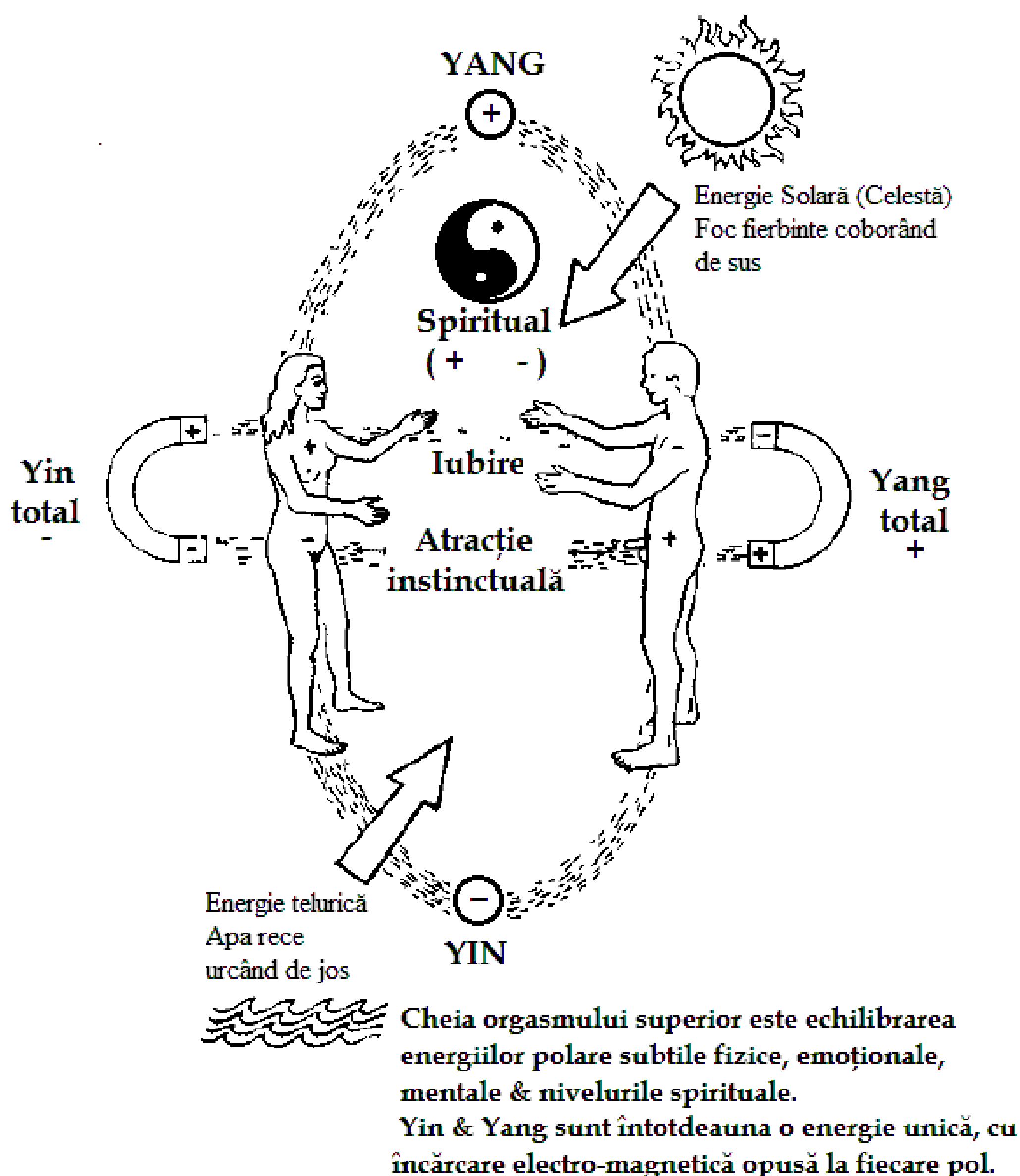
Orgasmul cu ejaculare, de care marea majoritate a bărbaţilor sunt atât de profund ataşaţi, localizează forţa lor vitală la nivelul organelor genitale, în timpul actului sexual, penisul explodează de viaţă, însă este prea mic pentru a cuprinde întreaga forţă sexuală expansionată. Penisul nu a fost conceput pentru a cuprinde forţa dumneavoastră vitală; pentru aceasta au fost concepute creierul şi sistemul dumneavoastră nervos. Funcţia reală a penisului este aceea de a conduce viaţa înăuntrul şi în afara corpului. Organele sexuale sunt doar simple porţi prin care viaţa intră sau părăseşte corpul.

Când polii superior şi inferior ai bărbatului şi ai femeii sunt uniţi atât la nivelul inimii şi al gurii cât şi la nivelul organelor genitale, atunci magnetul poate deveni un veritabil generator electromagnetic. Atunci energia CHI poate să hrănească energia CHING CHI din jumătatea inferioară a corpului, prin fuziune ea putându-se transforma în conştiinţă spirituală (în partea superioară a corpului). Dacă atât bărbatul cât şi femeia îşi dirijează energia lor CHI în partea superioară a corpului şi o rafinează la cel mai înalt nivel prin meditaţie şi iubire, ei pot dezvolta o polaritate care creează un supermagnet şi conduce elevatele energii spirituale prin întreg corpul. Aceste experienţe depăşesc graniţele plăcerii şi simţurilor, trecând dincolo de satisfacerea ego-ului pentru a înţelege în toată plenitudinea sa adevăratul sens al existenţei.

Poate cunoaşteţi totuşi un cuplu extraordinar de fericit, pătruns de o iubire profundă, deşi nu practică nici o metodă esoterică de a face dragoste şi de care sunteţi sigur că

experimentează orgasmul exploziv, cu descărcare. Vă întrebaţi de ce să mai irosiţi timpul învăţând aceste

Figura 21



complicate (la prima vedere) tehnici de trasmutare a energiei sexuale? De ce să nu-ţi iubeşti pur şi simplu femeia şi să laşi natura să-şi urmeze propriul său curs? De ce vă amestecaţi într-o plăcere care, mai presus de toate, ar trebui să fie cât mai spontană?

Cel mai simplu răspuns este că taoiştii încearcă să ajute natura să-şi reia cursul înăuntrul fiinţei umane, iar nu să altereze procesele sale de bază. Acel cuplu radiant şi plin de iubire pe care îl ştiţi ar putea să-şi dubleze forţa şi să trăiască cu zece sau douăzeci de ani mai mult într-o perfectă sănătate şi bucurie dacă şi-ar conserva energia lor CHING CHI şi ar practica tehnicile de transmutare a energiei sexuale. Poate că fericirea lor radiantă este dependentă mai mult de circumstanţe exterioare (decât a-ţi putea dumneavoastră să vă imaginaţi)—o slujbă bună sau preocupări legate de copii. Oare vor mai părea ei la fel luminoşi la o vârstă mai înaintată? Vor atinge ei nivele de conştiinţă superioare? Tehnicile amorului taoist sunt foarte utile pentru a accelera, intensifica şi stabiliza evoluţia dumneavoastră naturală. Nu există nici o limită în ce

priveşte calitatea sănătăţii şi a posilităţii de aprofundare a dragostei. La nivele mai înalte întotdeauna vom întîlni noi transformări spirituale. Echilibrul polarităţilor se deplasează între cei doi poli, bărbatul şi femeia, iar dumneavoastră deveniţi conştient de minunatul joc al contrariilor dintre cer şi pământ.

Taoiştii ştiu că acest înalt nivel al armoniei este o experienţă accesibilă, tangibilă, a cărei conştientizare se poate permanentiza în om; ei numesc aceasta nemurire. Ei se pregătesc pentru aceasta prin conservarea energiilor lor sexuale şi prin integrarea armonioasă a spiritului lor cu cel al iubitei. În acest fel a face dragoste devine în termeni vestici o cale de propulsare spre Dumnezeu. Aceasta poate deveni venerarea Divinului în templul reprezentat de corpul şi sufletul iubitei tale.

PREGĂTIŢI ESENŢA YIN CU DELICATEŢE

Pentru dumneavoastră ca bărbat este important să observaţi că organele iubitei tind, mai întâi, să se încălzească. Aceasta este calea taoistă de armonizare a esenţei Yin prin creşterea puterii ei receptive în timpul actului amoros. Organele ei vitale—rinichii, ficatul, inima, plămânii, splina şi pancreasul— produc şi rafinează în realitate energia CHI necesară pentru a face dragoste. Dacă organele ei interne sunt devitalizate sau dacă există diverse afecţiuni ale acestora, minunata muzică a amorului dumneavoastră va fi discordantă sau chiar perturbatoare, calitatea simţămintelor nemaifiind în acest caz atât de importantă. Pentru a auzi muzica sferelor celeste trebuie să învăţaţi să orchestraţi simţămintele şi senzaţiile iubitei cu propriile dumneavoastră simţăminte şi senzaţii. În general, trebuie să acordaţi o importanţă deosebită preludiului, pentru ca în acest mod iubita dumneavoastră să fie pe deplin pregătită pentru actul amoros.

Să ne întoarcem la simpla metaforă chineză care asociază femeia apei şi bărbatul focului. Un bărbat poate să-şi ardă repede combustibilul, dar dacă îl va consuma prea curând, vasul plin cu apă al femeii nu va avea timp să fiarbă. Apa se încălzeşte lent. Din această cauză, bărbatul trebuie să-şi conserve combustibilul (sperma), încălzind în acelaşi timp, treptat, apa femeii. Observaţi regulile de bază ale gătitului : nu puneţi întâi morcovii şi fasolea (penisul şi testiculele) în vas înainte ca apa să înceapă să fiarbă. Mulţi bărbaţi nu cunosc sau ignoră aceasta, având puţină experienţă la gătit. Dacă dumneavoastră aruncaţi morcovii şi fasolea într-un vas în care apa este rece, morcovii absorb căldura necesară gătitului şi din această cauză va trebui să aşteptaţi un timp mai îndelungat pentru ca apa să se încălzească. Morcovii nu se gătesc bine în acest fel şi aţi putea să-i scoateţi de acolo îmbibaţi cu apă şi nu tocmai gustoşi.

Aşa că este mai bine să aşteptaţi până ce apa din pântecele iubitei dumneavoastră începe să fiarbă înainte de a începea actul amoros. Textele taoiste tradiţionale menţionează nouă semne care trebuie luate în considerare la o femeie şi care dovedesc că ea este într-adevăr pregătită pentru a începe actul amoros: energia unei femei trece prin nouă etape, în funcţie de organele care încep să se activeze şi să elibereze în mod armonios energia CHI. Acestea au fost descrise de către Femeia Misterioasă, sfătuitoare a împăratului Galben al Chinei, cu aproape 2000 de ani în urmă:

1. Energia CHI este în plămâni când începe să respire precipitat.
2. Energia a ajuns în inimă când ea sărută bărbatul.
3. Ea îmbrăţişează bărbatul: energia CHI este în splină.
4. Vaginul său este umezit din abundenţă: energia CHI este în rinichi şi în organele genitale.
5. Ea îşi mişcă bazinul şi loveşte cu blândeţe : energia CHI i-a pătruns în oase.
6. .Ridică picioarele şi înlănţuie strâns bărbatul cu acestea ; energia CHI i-a pătruns muşchii.
7. Atunci când ea mângâie penisul cu blândeţe energia CHI este în sânge.
8. Atunci când sărută bărbatul cu profundă pasiune energia CHI este în piele.
9. Ea se abandonează şi geme plină de extaz: energia CHI a pătruns în ficat şi o eliberează. Ea este acum într-adevăr pregătită să primească bărbatul şi să schimbe esenţa sa Yin cu esenţa Yang a acestuia.

Scopul acestei aşteptări (până ce femeia este într-adevăr pregătită) va deveni mai clar atunci când dumneavoastră veţi practica tehnicile de retenţie a fluidului seminal ce vor fi descrise în capitolul următor. Bărbatul şi femeia încep să-şi transmute esenţa sexuală, energia Ching CHI, dar dacă vasul nu este pregătit în mod adecvat şi temperatura este alta decât cea optimă, va fi dificil ca transformarea energiei sexuale în cunoaştere spirituală să fie încununată

de succes. Dacă bărbatul permite focului interior să se irosească—prin ejacularea fluidului său seminal—înainte ca femeia să fie pregătită să înceapă actul amoros, atunci va fi imposibil ca esenţa energiilor masculine şi feminine să fie rafinată întrun singur nectar.

ARTA PASIUNII: STABILIREA CALENDARULUI ŞI FRECVENŢEI

Numărul de acte amoroase aduce un plus de satisfacţie şi fericire celor doi iubiţi. Totuşi, o femeie poate fi foarte încântată de un singur act sau deloc impresionată de cincisprezece. Remediul cel mai bun este să o iubiţi cu o irezistibilă tandreţe încă de la început.

Încercaţi să faceţi în aşa fel încât momentul începutului să nu fie nici prea devreme, nici prea târziu. Dacă sunteţi grăbit, este posibil să obosiţi înainte ca ea să atingă maximul dorinţei. Dacă întârziaţi prea mult, veţi ocoli culmile plăcerii ei. Luaţi iniţiativa într-un moment potrivit şi o veţi satisface de la început.

Aşa cum nu trebuie să vă hrăniţi până la suprasaturare, tot aşa nu trebuie să faceţi dragoste până la exetenuare. Ar trebui să mai aveţi o uşoară poftă de mâncare după masă şi în mod similar, ar trebui să vă mai doriţi iubita după ce aţi îmbrăţişat-o. Maeştrii Tao ai iubirii pledează pentru armonie prin ţinerea în frâu a lăcomiei excesive. Uneori mai puţin înseamnă mai mult. Nu vă saturaţi dorinţa sexuală pentru că ea poate trece în dezgust. Extrem Yang (expansiune) poate duce la Yin (contracţie). Chiar dacă iubita dumneavoastră este hipersenzuală, câte un contact pe zi în fiecare din cele şapte zile ale săptămânii va fi suficient pentru ea dacă sunteţi un bărbat practicant al metodei de Kung Fu sexual. Dacă nu-şi va inhiba conştient orgasmul, apetitul ei pentru amorul zilnic se va diminua. Mitul bărbatului prea viril este o tentativă de a ascunde neputinţa într-un vălmăşag de numere presupus impresionante. Sunt foarte puţine cupluri care să nu fie mulţumite pe deplin de un singur act amoros reuşit. Mulţi pot experimenta mai multe orgasme în timpul unui amor prelungit.

POZIŢIA ÎN TIMPUL ACTULUI AMOROS INFLUENŢEAZĂ FLUXUL DE ENERGIE

Am spus puţine lucruri despre poziţiile în timpul actului amoros deoarece există multe alte lucrări disponibile ce tratează acest subiect. Cel mai complet text, care are şi numeroase ilustraţii, este "Sexual Secrets", de Nik Douglas şi Penny Slinger (Inner Traditions, New York). Acest text indică peste 30 de posturi clasice taoiste pentru a face dragoste şi include, de asemenea, poziţii speciale pentruvindecarea diferitelor afecţiuni. Cheia de bază în alegerea posturii este determinată de legile ascunse ale fluxului energetic. Reţineţi cele două idei oferite mai jos şi veţi obţine orice fel de energie doriţi:

1. Pentru a vă relaxa şi armoniza, alegeţi orice poziţie doriţi: cu abdomenul lipit, mână în mână, buze peste buze, cu ochii deschişi spre ochii deschişi ai celuilalt etc.
2. Pentru a vă stimula şi excita, atingeţi-vă fără reţineri: de la gură la genitale, de la genitale la anus, de la ochii deschişi pentru a privi la ochii închişi etc. Arta de a iubi înseamnă împletirea în posturi stimulatoare şi armonizatoare, într-un dans sublim.

CUFUNDAREA ADÂNCĂ A PENISULUI ÎN APĂ RECE PENTRU EVITAREA EJACULĂRII PREMATURE

După ce aţi trezit femeia, trebuie să fiţi pregătit să luaţi iniţiativa. Sunteţi ferm hotărât pentru saltul în necunoscut. Veţi începe oare având penisul la dimensiunea sa maximă ? Este perfect posibil. Dacă sunteţi desăvârşit în practicile taoiste, puteţi lua orice iniţiativă, oricând. Aveţi deja un grad dezvoltat de autocontrol care vă dă o libertate perfectă în dragoste. Dacă sunteţi începător în controlarea pasiunilor, este preferabil să vă răcoriţi cumva.

O procedură extraordinar de eficientă pentru cei care sunt prea explozivi necesită un vas cu apă rece. Tehnica este simplă şi constă în cufundarea penisului în apă rece până la diminuarea cu 50% a erecţiei. Aceasta se produce în câteva secunde. Apoi număraţi încet până la 30, fără să vă gândiţi la nimic —număraţi doar. În acest timp continuaţi să mângâiaţi femeia.

După această scurtă baie vă puteţi încânta iubita mângâind-o cu penisul în apropierea vaginului. În acest timp mai puteţi număra până la 30. Respiraţi lent şi profund în tot acest timp.

întregul corp al iubitei doreşte să vă primească. Când în sfârşit veţi începe penetrarea va simţi că o întreagă lume înfloreşte în fiinţa ei interioară.

Spre deosebire de actul brutal, stereotip, nu vă veţi expulza vitalitatea la scurt timp după start. În timp ce alţii se sfârşesc, dumneavoastră renaşteţi prin ea. În acest timp iubita dumneavoastră începe treptat să urce şi urcaţi împreună cu ea. Scopul este de a urca nu doar un singur vârf împreună, ci o serie întreagă de piscuri din ce în ce mai înalte, fiecare oferind o imagine superioară stării obţinute anterior. O experienţă ambiţioasă necesită un antrenament serios, dar va fi încântător să o trăiţi alături de fiinţa iubită.

NUMĂRĂTOAREA SUTEI: CONSTRUIŢI-VĂ REZISTENŢA

Această tehnică de control a minţii este un exerciţiu de respiraţie. Număraţi încet până la 100. Nu permiteţi gândurilor exterioare să vă perturbe mintea. Urmăriţi să respiraţi abdominal profund şi armonios simultan cu numărătoarea. Număraţi cu fiecare inspiraţie şi expiraţie câte o cifră.

Nu este atât de uşor ca şi numărarea cu voce tare. Mulţi oameni întâmpină dificultăţi în numărarea de la 1 la 10 fără nici o distragere. Când mintea este dispersată, începeţi să număraţi până la 100, având grijă să nu apară nici un gând perturbator.

Această metodă de calmare a unui mental agitat vă va ajuta foarte mult să vă dezvoltaţi capacitatea de a controla ejacularea. Dacă nu veţi practica relaxat, veţi avea greutăţi în a rezista presiunii descendente a lichidului seminal.

Practicaţi 100 de respiraţii de două ori pe zi. Dacă practicaţi cu seriozitate o anumită perioadă de timp veţi fi capabil să vă limpeziţi mintea şi să vă calmaţi agitaţia violentă doar cu câteva respiraţii profunde efectuate la nivelul diafragmei pelviene.

Cufundarea în apă rece poate fi utilizată de acei practicanţi care au dificultăţi în exersarea autocontrolului. Este o tehnică mecanică, simplă, care vă ajută să începeţi exersarea retenţiei.

Numărarea până la 100 vă va ajuta efectiv să învăţaţi să controlaţi penisul, răcorindu-l atunci când este prea încălzit. Pentru a realiza retenţia seminală trebuie să fiţi capabil să disipaţi căldura excesivă de la nivelul genital, la voinţă. Printr-o practică perseverentă veţi putea preveni ejacularea cu mult mai uşor decât părea să fie posibil cu puţin timp în urmă. Acesta este un pas important spre formele elevate ale iubirii esoterice. Memorarea învăţăturilor esoterice poate fi folositoare, dar poate uşor deveni dăunătoare, fiind posibilă complacerea premergătoare îndoielii sau excluderea experimentării directe a cunoştinţelor acumulate în condiţii concrete, cu oameni şi evenimente reale. Cunoaşterea efectivă, prin aplicarea practică în viaţa de zi cu zi a acestor învăţături, poate îndepărta vălul ignoranţei. Concepţia taoistă este una fundamental practică.

Numeroase cărţi pretind că îmbunătăţesc arta de a iubi, îngropând cititorii sub o varietate confuză de metode de mâna a doua. Este mai bine să vă însuşiţi doar câteva metode excelente în detalii amănunţite. Sunt familiarizat cu multe alte tehnici, dar experienţa mi-a arătat că practicantul eşuează în efortul său dacă mintea lui este supraîncărcată cu informaţii. Un boxer care cunoaşte 20 de lovituri diferite pierde de regulă în faţa unuia care cunoaşte 2 sau 3 lovituri pe care le-a finisat până la perfecţiune. Mai întâi stăpâniţi principiile fundamentale, prin "captarea" energiei în interiorul corpului folosind aceste tehnici, iar apoi puteţi improviza cum doriţi în dormitor. Degetul, limba, penisul, fiecare au aceiaşi caracteristică.

Penisul poate oferi fuziunea deplină, dar este riscant pentru un începător să-l suprasolicite. Până când veţi dobândi un anumit grad de autocontrol, păstraţi-l pentru interludii strategice. Când femeia este foarte aprinsă, o simplă atingere a penisului este mai satsfăcătoare decât numeroase eforturi în actul amoros care nu a fost precedat de preludiu. "Coacerea" completă înseamnă totul. Este mult mai gustos şi mai hrănitor un măr copt decât zece mere verzi. Doar o femeie pregătită pentru penetrare poate adora esenţa dumneavoastră masculină Yang cu fiecare celulă a ei.

CELE PATRU REALIZĂRI ALE COLOANEI DE JAD

În intenţia de a se armoniza deplin cu o femeie care se îndreaptă spre al nouălea stadiu de trezire, bărbatul trece firesc prin diferite faze intermediare înainte de a lua orice iniţiativă. Se

spune că împăratul Galben a întrebat: "Dacă doresc să fac dragoste dar nu am succes în erecţie, este înţelept să insist să fac amor ?".

Doamna Misterioasă a răspuns: "Nu, nu este înţelept. Coloana de Jad (penisul) trebuie să fi traversat cele Patru Realizări pentru a finaliza cu succes un act amoros". Desigur, împăratul a întrebat: "Ce reprezintă cele Patru Realizări?".

1. "Atunci când *Coloana de Jad nu este capabilă de erecţie*", a răspuns ea, "energiile Yin şi Yang nu sunt în armonie.
   Fermitatea este prima realizare.
2. *Coloana de Jad este erectă dar nu este dilatată*; aceasta înseamnă că nu este suficient CHI în sânge.
   Dilatarea este a doua realizare.
3. *Coloana de Jad a bărbatului este dilatată dar nu este tare*; aceasta înseamnă că CHI nu a pătruns în oasele sale.
   Tăria este a treia realizare.
4. În sfârşit, *Coloana de Jad este tare dar nu este fierbinte*; aceasta înseamnă că energia vitală nu a îmbogăţit spiritul lui.
   Căldura este cea de a patra realizare".

Este cu mult mai important de a avea un penis mai mic, dar puternic, decât a avea un penis mare şi aproape moale. Iată de ce nici un bărbat nu are cu adevărat nici un avantaj biologic asupra altuia în ceea ce priveşte sexul. Oricine poate să dispună de propria energie internă, aducând-o la intensitatea dorită fără ca acest lucru să fie influenţat de aparenţele exterioare ale corpului său. Alte practici, cum ar fi Iron Shirt CHI Kung, Tai CHI, CHI Kung sau meditaţia ajută la dezvoltarea unui înalt nivel de cultivare a CHI-ului, în care energia poate fi transferată sau interschimbată cu o femeie fără a folosi penisul drept canal de transmisie. O atingere delicată cu mâna, o privire sau un gând sunt suficiente pentru a trimite energia. Acestea nu fac ca penisul să fie demodat, dar există nivele de asemenea mai rafinate de a face dragoste şi a fi încântat.

Vă puteţi analiza propriul penis pentru a vă cunoaşte nivelul de trezire. Dar ce-i de făcut în cazul în care nu aţi atins nivelul superior, de a avea un penis puternic ca stânca şi radiind căldură şi femeia este gata să vă primească ? Vă sugerez să luaţi iniţiativa şi să traversaţi celelalte realizări ale Coloanei de Jad în timp ce faceţi dragoste. Puteţi face aceasta în siguranţă fără ejaculare—folosind în acest timp Blocajul Energetic sau Marea Ascensiune. Oricum, este foarte tentant să eliminaţi sămânţa când penisul atinge acest grad de trezire, dar pentru început este nevoie să blocaţi sămânţa înainte de a atinge cea de-a patra realizare.

METODA CELOR ZECE PENETRĂRI: NOUA SUPERFICIALE ŞI UNA PROFUNDĂ

Există un mare număr de metode de penetrare. Numai "Kama Sutra" oferă o mulţime dintre ele. Noi vă sugerăm o metodă foarte puternică, pe care o considerăm printre cele mai bune în acest sens. Metoda noastră se bazează pe numărul 9, foarte important în practica taoistă, considerat ca reprezentând o energie Yang deosebit de puternică.

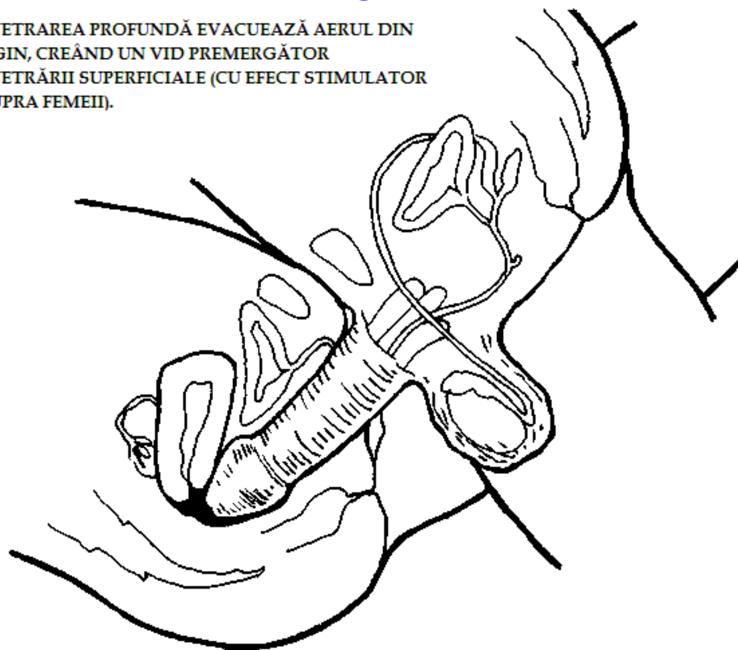
Esenţial în această tehnică de penetrare este de a număra nouă penetrări superficiale şi una profundă. Penetrarea profundă, pe lângă stimularea senzorială multiplă, evacuează aerul din vagin. Aceasta contribuie la crearea unui vid în interior pentru următoarele nouă penetrări superficiale. Nu vă retrageţi niciodată complet: aceasta poate duce la pătrunderea aerului în vagin. Mai bine stimulaţi partea din faţă a vaginului care este acoperită de o reţea densă de nervi.

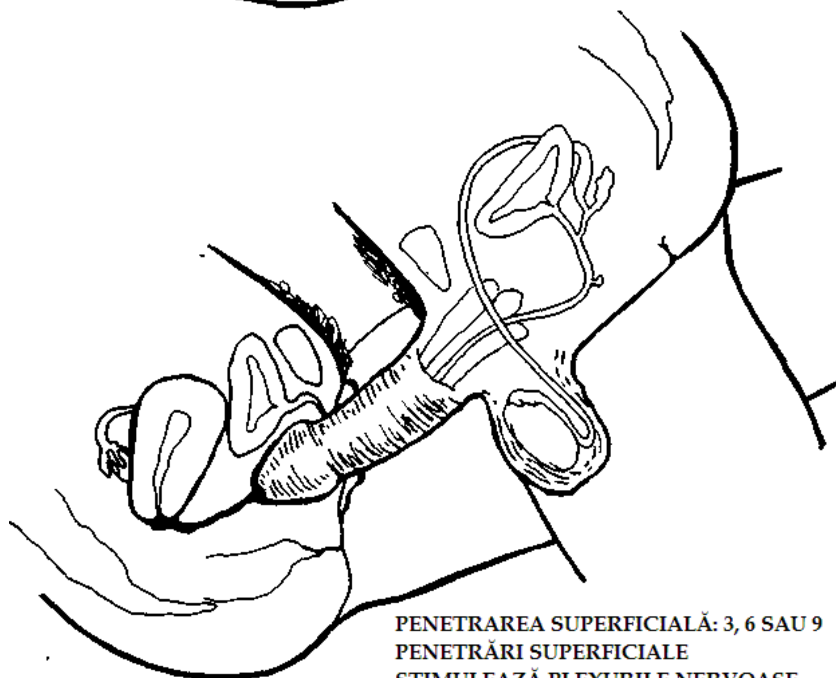
Ritmul celor nouă penetrări superficiale şi a celei profunde este plăcut pentru iubita dumneavoastră. Vidul creat are efecte deosebite: ea se va simţi goală, apoi împlinită. Această pauză este plăcută deoarece întreţineţi continuu sensibilitatea ei prin alternarea celor două stări. Când mâncăm până la saturare nu mai dorim. Dar un gust delicios (penetrarea profundă) măreşte dorinţa. Satisfacem, apoi stimulăm dorinţa. Creăm dorinţa, apoi o satisfacem din plin.

Un alt motiv pentru care penetrarea superficială satisface este că zona cea mai sensibilă a femeii este la 1 inch (2,5 cm) în interiorul vaginului, pe peretele superior. Acest punct conectează printr-o vastă reţea de nervi organele sexuale cu restul corpului. Acesta este cunoscut ca punctul G, după Graffenberg, cercetătorul care l-a descoperit şi este de asemenea locul prin care femeia secretă un fluid când este foarte dinamizată. Taoiştii consideră acest fluid ca fiind puternic încărcat cu esenţa ei, care este astfel absorbită prin orificiul uretral aflat în vârful glandului penian

Continuaţi cele nouă penetrări superficiale şi cea profundă până când ajungeţi la nouă seturi complete. Numărul de penetrări superficiale va fi de 81, un alt număr puternic. Puteţi începe cu trei până la şase seturi înainte de a trece la cele nouă seturi. Puterea va fi mai mare dacă înghiţiţi saliva ei de fiecare dată când vă opriţi pentru penetrarea profundă. Acest fluid este puternic încărcat cu esenţa ei Yin şi va echilibra energia dumneavoastră Yang în expansiune.

Figura 22





După ce aţi realizat aceasta, puteţi să vă odihniţi sau să folosiţi tehnicile mai sofisticate descrise în Cap. 8, "Secretele Retenţiei Seminale”

După ce v-aţi relaxat şi aţi eliminat surplusul de electricitate de la nivelul testiculelor, reîncepeţi penetrarea activă. Sunteţi într-o stare de extremă plăcere şi calm, capabil încă să menţineţi fluidul seminal şi puterea erecţiei pe parcursul unei noi serii de penetrări. Apoi odihniţi-vă din nou.

Probabil preferaţi să penetraţi mai lent şi să întrerupeţi mult mai repede. Acest mod este bine adaptat femeilor cu o natură mai profundă, mai aşezată. Pătrundeţi lent deoarece ea se trezeşte mult mai încet. Un bărbat neinstruit se grăbeşte să înceapă şi se grăbeşte să termine*.

Deoarece trebuie să producă viaţa, este firesc ca femeia să înceapă şi să încheie după perioade mai mari de timp. Bărbatul trebuie să se acomodeze conştient la ritmul primordial al femeii. Cu o adâncă veneraţie, aprindeţi lumânările sacre între coapsele ei.

Dacă este luată prea rapid, plăcerea nu se menţine suficient timp pentru a se răspândi în întregul ei sistem nervos. Senzaţia rămâne fixată la nivelul organelor genitale. Gândiţi-vă în modul următor: când vă înţepaţi degetul doar pentru o secundă sau două, aveţi senzaţia de durere doar într-un singur punct. Dar dacă menţineţi stimulul un timp mai îndelungat, senzaţia se răspândeşte pe o arie mai întinsă, până în cele mai îndepărtate zone. Acelaşi lucru se petrece şi cu plăcerea.

Deci, penetraţi lent: fiecare penetrare este ea însăşi un act de iubire. Femeia trebuie să se acordeze ritmurilor ei misterioase. A sfida legile creaţiei înseamnă a suferi grave tulburări.

Probabil preferaţi să vă retrageţi într-un fel mai brusc. Trebuie să fiţi pregătit să o stimulaţi: ea are nevoie de o senzaţie mai puternică pentru a se apropia de o culme foarte înaltă. Un fior suplimentar poate fi adus prin retragerea bruscă după o penetrare lentă.Nu vă retrageţi complet: rămâneţi la 1-2 inch (3-5 cm.) în interior. Această mişcare de retragere permite frecarea părţii de la baza penisului într-un contact viguros cu clitorisul femeii. Acesta este un punct deosebit al sensibilităţii sale erotice. Învăluiţi-o în plăcere, apoi pătrundeţi-o în valuri fierbinţi.

Note:

** Ea are nevoie de mai puţină instruire. Bărbatul este secretul lui Dumnezeu, puterea este secretul bărbatului, sexualitatea este secretul femeii.*

CAPITOLUL 8

SECRETELE RETENŢIEI SEMINALE

"Respingeţi toate discuţiile inutile despre sex; practicaţi exerciţiile speciale. A fi capabil să faceţi dragoste fără ejaculare constituie secretul redirecţionării energiei sexuale" (Sfatul Femeii Misterioase pentru împăratul Galben, sec. II. Î.e.n.)

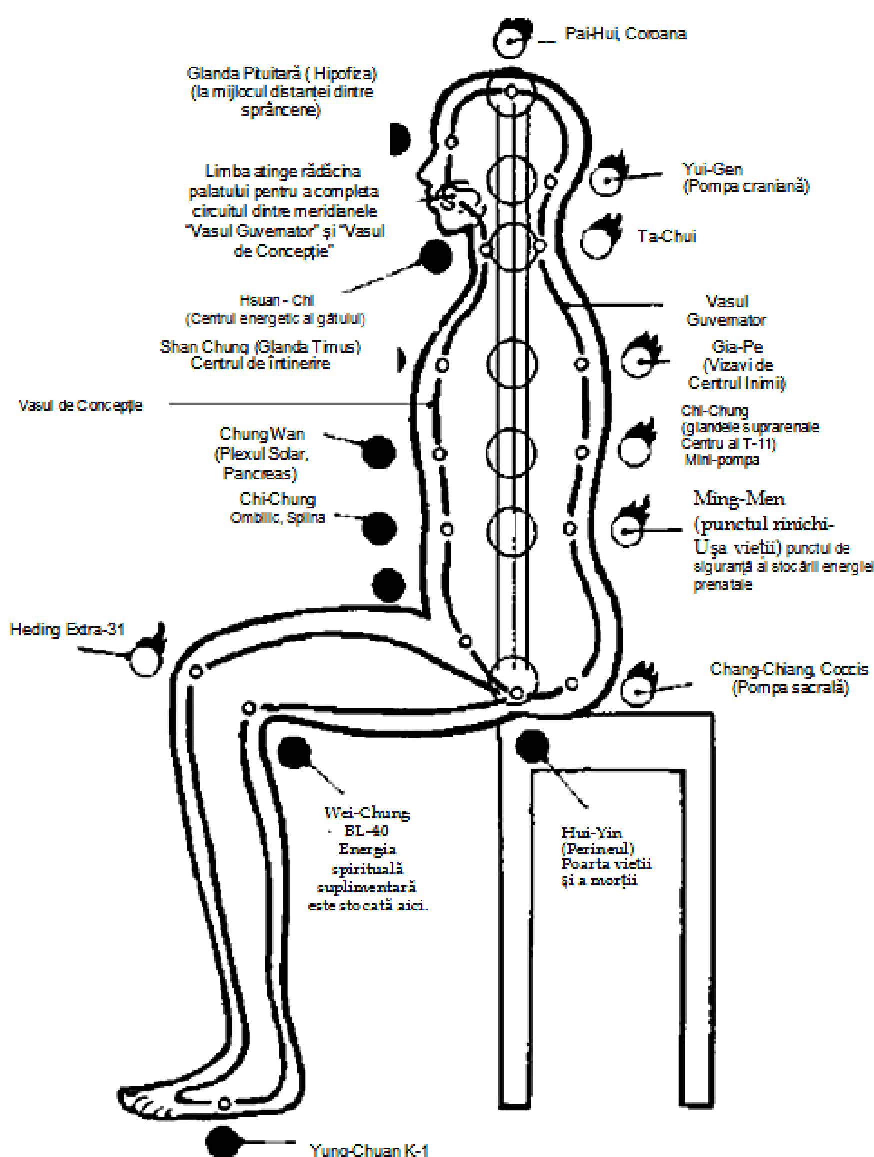
În secolele trecute, împăratul Chinei solicita deseori înţelepţii de la curte—de obicei taoişti— pentru a-l sfătui cu privire la viaţa sexuală. Înainte de a accepta sfatul oricărui înţelept, după cum spune legenda, împăratul cerea fiecărui presupus maestru să-şi demonstreze controlul sexual. Oferea celui ce putea fi un sfetnic bun un pahar plin cu vin în care îi cerea să-şi introducă penisul. Dacă el era într-adevăr un maestru, putea absorbi vinul prin penis şi apoi să-l toarne înapoi în pahar. Aceasta era o dovadă absolută că înţeleptul putea de asemenea să absoarbă fluidele sexuale ale femeii, esenţa ei Yin, şi deci cunoştea secretele nemuririi. Această practică de absorbire a fluidului în penis este reală şi mai poate fi încă văzută pe străzile Indiei de azi. Un fachir din Bombay spre exemplu, a absorbit pe ascuns ulei în penis şi apoi i-a dat foc în public în timp ce urina declarând că este foc divin. Este amuzant, dar nu foarte inspirat ca model de transformare a energiei sexuale. Această tehnică yoghină de absorbţie este confundată de mulţi oameni cu practica efectivă a retenţiei seminale. Pentru conducerea unui fluid pe uretră este necesară crearea unui vid în vezică prin anumite exerciţii fizice. Este o practică periculoasă deoarece, în cazul bărbatului, prostata se poate infecta cu fluidul absorbit (e vorba despre fluidele sexuale feminine apărute în timpul actului amoros) ce conţine numeroase culturi bacteriene. Unii yoghini s-au îmbolnăvit prin această practică şi de aceea metodele de retenţie seminală au dobândit în unele cercuri reputaţia că sunt nesănătoase şi conduc la impotenţă şi probleme cu prostata. Mi-am prevenit studenţii să nu absoarbă niciodată fluidele femeii. Metoda taoistă de retenţie seminală pe care o predau este direcţionată spre un singur scop: transmutarea energiei sexuale sau Ching la nivele mai înalte ale corpului, minţii şi sufletului. Sământa masculină trebuie reţinută pentru ca astfel, esenţa ei să nu se piardă din corp. Metoda este mai puţin folositoare dacă Ching nu este extrasă din sământă, ascensionată şi direcţionată în întregul corp. Nu este de dorit să canalizaţi fluidele sexuale feminine în corpul dumneavoastră; vârful glandului penian este special conceput să absoarbă esenţa energiei feminine direct prin piele. Însă cel mai puternic schimb al acestei metode taoiste are loc la nivelul energiilor subtile. De aceea îi învăţ pe studenţii mei să transporte energia CHI în Circuitul Microcosmic, ca o cerinţă apriorică a înţelegerii elevării energiei Ching de la nivelul brut, fizic, al spermei, la energia subtilă, rafinată, Shien (adică la nivelul spiritului). Deschiderea Circuitului Microcosmic este deja o mică iluminare. Mintea începe să realizeze controlul asupra energiilor subtile. În final, învăţaţi că mintea reprezintă chiar mişcarea energiei subtile.

ÎNVĂŢAŢI SĂ TRANSPORTAŢI ENERGIA “CHI” ÎN CIRCUITUL MICROCOSMIC

Metodele de elevare a energiei CHI explicate în detaliu în această carte—de la Respiraţia Testiculară la Marea Ascensiune şi orgasmul de tip Vale—presupun canalizarea ascendentă a energiei sexuale înmagazinate în testicule, prin coloana vartebrală către creier. De acolo, energia coboară prin partea din faţă prin gât, inimă şi ombilic. Creierul şi glanda pituitară contribuie la distribuirea acestei energii oriunde este necesar, fie pentru a lupta împotriva bolii, a răspunde la întrebarea unui copil, a picta sau a face dragoste. Aceasta este o caracteristică unică a energiei sexuale Ching faţă de alte tipuri de energie CHI cu funcţii speciale (de exemplu CHI-ul ficatului). Energia sexuală este foarte uşor convertibilă şi poate fi transformată pentru a îndeplini o gamă largă de funcţii. De aceea este atât de hrănitoare pentru fiinţa noastră spirituală. Ea este foarte uşor de digerat, aproape ca hrana sugarilor. Este mult mai uşor să vă elevaţi energia dacă mai întâi cunoaşteţi principalele căi energetice ale corpului. Sistemul nervos uman este foarte complex şi direcţionează energia unde este necesar. Vechii maeştri taoişti au descoperit două canale energetice principale. Primul este numit Canalul Funcţional (Vasul de Concepţie) sau Yin. Începe la baza trunchiului, la mijlocul distanţei dintre anus şi sex, de la punctul numit perineu şi urcă prin partea anterioară a corpului trecând prin penis, stomac, inimă şi gât şi se termină în vârful limbii. Al doilea canal, numit Canalul Guvernor (Vasul Guvernator) sau Yang începe în acelaşi punct. El curge de la perineu în sus, în coccis, iar apoi în sus, prin coloana vertebraă în creier şi înapoi la cerul gurii. În acest caz, limba este asemănătoare unui comutator ce uneşte aceste două canale: când atinge cerul gurii în spatele incisivilor, energia curge printr-un cerc în sus pe coloană şi apoi în jos prin partea din faţă a corpului. Astfel cele două canale formează un singur circuit. Curentul vital traversează organele principale şi sistemul nervos al corpului, asigurând celulelor sucul necesar pentru a creşte, a se însănătoşi şi a funcţiona. Acest circuit energetic cunoscut ca Circuitul Microcosmic formează baza acupuncturii. Cercetările medicale occidentale au acceptat deja acupunctura ca având efecte clinice

deosebite, cu toate că oamenii de ştiinţă admit că nu pot explica pe deplin cărui fapt se datorează eficienţa sistemului. Taoiştii au studiat punctele de energie subtilă ale corpului de mii de ani şi au verificat în detaliu funcţia fiecărui canal. Acest circuit energetic transportă curentul de energie sexuală de la nivelul testiculelor şi conduce vitalitatea către alte părţi ale corpului. Aceasta are un efect profund asupra sănătăţii, împiedicând glandele să pună în circulaţie în exces hormoni stimulatori sexuali, reglează chimismul corpului şi, în ultimă instanţă, afectează global toate capacităţile dumneavoastră. El are în special o puternică influenţă asupra calităţii actului amoros, deoarece nivelul sexualităţii biologice este într-o mare măsură o problemă de echilibru hormonal.

Figura 23



Învăţaţi să vă circulaţi energia Chi în Circuitul Microcosmic, pentru a sprijini stăpânirea retenţiei materialului seminal şi a transformării energiei sexuale.

Energia sexuală la nivel microcosmic provine dintr-o energie primordială. Viaţa umană începe cu fecundarea unei celule ou de către o celulă masculină. Acesta este actul original al tehnicii de Kung Fu dintre Yin şi Yang. Kung Fu sexual înseamnă tocmai recrearea acestui act în interiorul corpului uman, doar că în loc de a crea un foetus în trupul femeii, energia seminală ascensionează către centrii superiori din corpul bărbatului, trezind în acesta integrarea spirituală perfectă. Această ascensiune oferă bărbatului o adevărată renaştere, având ca prim efect siguranţa şi controlul energiei creatoare, satisfacţia dată de un profund sentiment de armonie. Când sunteţi îndrăgostit de o femeie, viaţa curge prin Circuitul Microcosmic Este un sentiment de intensă comuniune cu fluxul fierbinte al vieţii.

IMPORTANŢA CIRCUITULUI MICROCOSMIC

Deschizând Circuitul Microcosmic şi eliminând blocajele fizice sau mentale, este posibil să pompăm o cantitate imensă de energie sexuală pe coloană, în sus. Dacă acest canal este blocat datorită unor tensiuni, atunci în timpul excitării sexuale amoroase energia seminală fierbinte va căuta cea mai uşoară alternativă de a se elibera şi se va pierde prin ejaculare. Energia sexuală este irosită (când corpul trece prin procese lungi în care se consumă o mare cantitate de spermă). O mare parte din puterea magnetică de atracţie sexuală a bărbatului este temporar pierdută prin această descărcare a spermei. Există câteva metode în practicile numite Kundalini Yoga şi Tantra Yoga prin care se ridică un flux foarte puternic de energie pe coloană spre centrii superiori folosind mantre, tehnici respiratorii, posturi corporale şi anumite contracţii pentru a canaliza puterea seminală în sus. A permite circularea energiei prin Circuitul Microcosmic este un pas important pentru a canaliza această energie în interiorul corpului astfel încât ea să circule şi să revitalizeze toate părţile minţii şi ale corpului. Altfel, când presiunea intensă se acumulează în zona capului, o mare parte din ea iese prin ochi, urechi, nas şi gură, risipindu-se. Este ca şi cum am încerca să încălzim o cameră cu ajutorul căldurii corporale în timp ce toate ferestrele sunt deschise—veţi avea mult de plătit pentru combustibil. Veţi cheltui multă energie seminală care nu este recuperabilă pentru o utilizare practică imediată—cum ar fi împărţirea ei cu fiinţa iubită.

Calea cea mai simplă de a deschide Circuitul Microcosmic este de a sta pur şi simplu în meditaţie pentru câteva minute în fiecare dimineaţă şi a vă relaxa. Permiteţi energiei să parcurgă spontan circuitul prin direcţionarea ei mentală. Începeţi de la ochi şi conduceţi mental energia ca şi cum ar coborî prin partea anterioară a corpului, prin limba, gât, piept şi ombilic ascensionând-o apoi pe coloană.

La început nu veţi simţi că se întâmplă ceva deosebit, sau, eventual, curentul vă va da o senzaţie de căldură în unele locuri. Cheia este să vă relaxaţi şi să încercaţi să vă proiectaţi mental direct la nivelul acelei părţi din circuit spre care sunteţi focalizat. Această proiecţie este diferită de vizualizarea unei imagini în minte a respectivei părţi a corpului—cum arată sau cum o simţiţi. Nu vă folosiţi mintea ca şi cum aţi privi un film. Experimentaţi fluxul de energie CHI. Relaxaţi-vă şi permiteţi minţii să curgă împreună cu acest fluid energetic prin corpul fizic de-a lungul circuitului natural, către orice punct doriţi (ombilic, perineul etc.).

Cei care sunt interesaţi în perfecţionarea acestei metode de relaxare şi deschidere a Circuitului Microcosmic pot studia prima mea carte, „Awaken Healing Energy Through the Tao" („Trezirea energiei curative prin Tao"). Cel mai bun iubit este acela care este pe deplin relaxat şi care înţelege ce se petrece în interiorul său. Bărbatul care controlează acest fin flux de energie în interiorul Circuitului Microcosmic al corpului, va găsi în puterea sa sexuală un mod simplu şi natural de evoluţie spirituală.

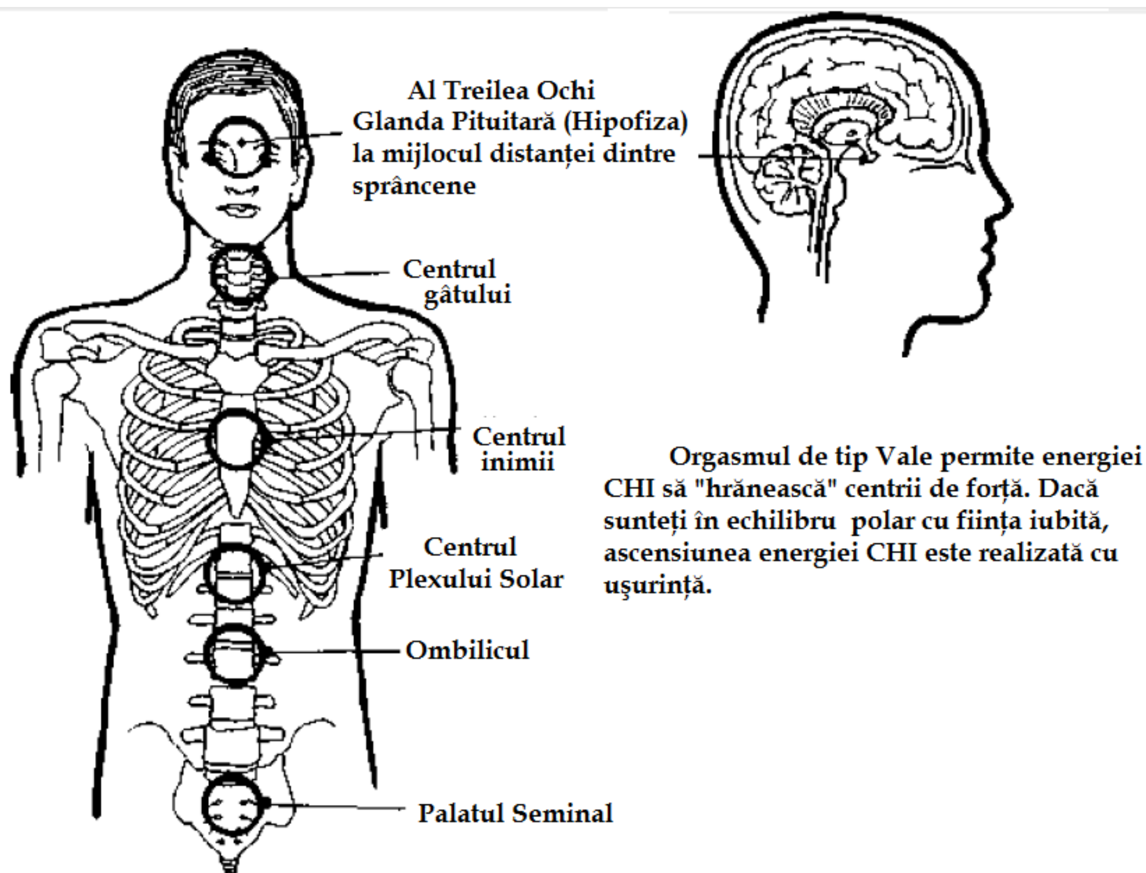
Experienţa a arătat că practicile de Kung Fu sexual învăţate în acest capitol au fost, repede şi fără un efort deosebit, stăpânite de studenţii care mai întâi au studiat Circuitul Microcosmic şi şi-au deschis cele două canale de energie. Studierea Circuitului Microcosmic este recomandată tuturor practicanţilor de Kung Fu sexual care caută să stăpânească cu adevărat tehnicile expuse aici. Progresul către nivelele mai înalte de transformare a energiei sexuale, fără studierea în prealabil a Circuitului Micro-cosmic, este foarte dificil. Mulţi oameni pot avea deja deschise aceste canale, ei având nevoie doar să li se spună pe unde curge energia pentru a şti ce au de făcut. Alţii pot să o facă pur şi simplu dacă sunt foarte relaxaţi şi lasă natura să le deschidă. Beneficiile conştientizării Circuitului Microcosmic se întind dincolo de facilitarea

curgerii energiei sexuale şi includ, printre altele, prevenirea îmbătrânirii şi vindecarea multor boli (începând cu hipertensiunea arterială, insomnie, dureri de cap, artrite etc.).

Stăpânirea Circuitului Microcosmic pregăteşte de asemenea aspirantul pentru abordarea altor tehnici de control a energiei sexuale, tehnici care completează Kung Fu sexual, cum ar fi: Shirt Chi Kung I, II, IIIt o metodă de acumulare şi stocare a energiei CHI în organele vitale, t) altă tehnică puternică este „Tai Chi Chi Kung", o formă condensată de Tai Chi Chuan, prin care energia CHI este circulată între corp, minte şi suflet, fortificând în acelaşi timp muşchii, tendoanele şi oasele (ambele vor fi disponibile într-o publicaţie ulterioară).

Să trecem acum la prezentarea primei tehnici de retenţie seminală în timpul amorului. Chiar dacă nu meditaţi zilnic asupra Circuitului Micro-cosmic, fiţi măcar conştient că el există în corpul dumneavoastră şi funcţionează automat în timpul acestor practici care vă vor ajuta să stăpâniţi mai repede metodele amorului taoist. Le veţi putea învăţa în timp, chiar prin amor. Tot ceea ce se cere este atenţia. Mai puţin automatism şi mai multă conştientizare vor declanşa curgerea energiei subtile CHI în corpul şi mintea dumneavoastră, oferindu-vă libertatea unei creativităţi amoroase şi mai ales aceea de a fi voi înşivă.

Figura 24



Orgasmul de tip Vale permite energiei CHI să "hrănească" centrii de forță. Dacă sunteți în echilibru polar cu ființa iubită, ascensiunea energiei CHI este realizată cu uşurință.

BLOCAJUL EXTERN: METODA CELOR TREI DEGETE

Metoda celor trei degete a fost practicată în China încă de acum 5OOO de ani. Este atât de simplă încât oricine o poate învăţa repede şi eficient. Ea împiedică ieşirea fluidului vital cu ajutorul presiunii vârfurilor degetelor. Cere puţin mai multă coordonare decât ar fi necesar pentru a astupa un furtun cu apă în grădină.

În esenţă, metoda celor trei degete constă în următoarele: cu cîteva secunde înainte de momentul ejaculării presaţi punctul situat la mijlocul distanţei dintre anus şi scrot cu cele trei

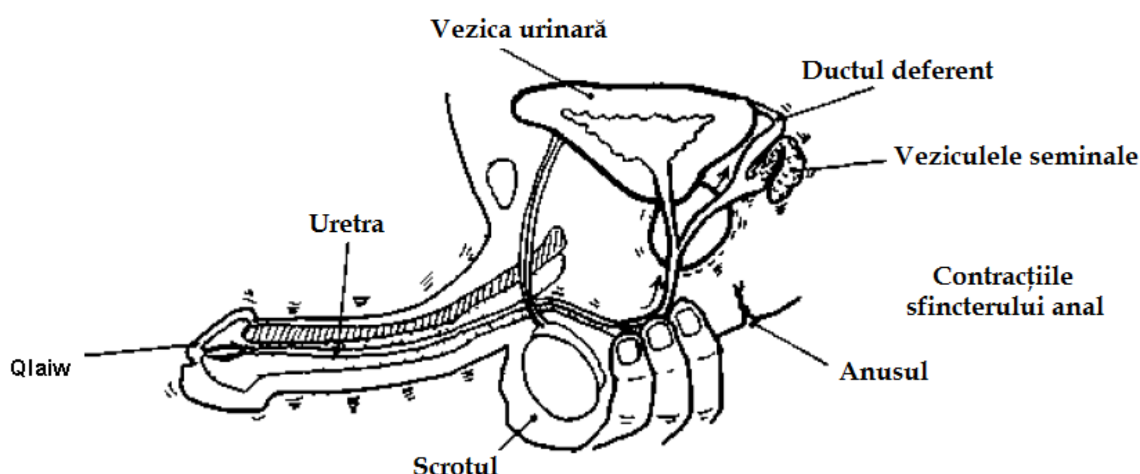
degete mai lungi ale mâinii drepte. Astfel este blocată ieşirea fluidului şi a celei mai maru părţi a energiei.

PRACTICA:

1. **Localizarea punctului:** presaţi punctul situat la mijlocul distanţei dintre anus şi scrot. Acest punct care se află la baza trunchiului este o „ poartă" prin care energia intră şi părăseşte corpul.

2. **Aplicarea presiunii:** Presaţi cu o forţă medie. Forţa de apăsare trebuie găsită prin experienţă. În general, având vârfurile degetelor mai puternice este necesar să aplicaţi o presiune mai mică pentru a stopa fluidul.

Figura 25



METODA BLOCAJULUI EXTERN

Cu câteva secunde înaintea ejaculării presați punctul situat la jumătatea distanței dintre anus şi scrot cu cete trei degete mai lungi ale mâinii drepte.

3. **Utilizarea celor trei degete:** dacă am folosi un singur deget sămânţa ar tinde să alunece. Două degete nu pot ţine canalul şi în acelaşi timp să-l şi blocheze. Folosim al doilea şi al patrulea deget (arătătorul şi inelarul) pentru a presa ambele părţi ale ureterei şi a o imobiliza, după care degetul mijlociu presează direct pe uretră, astfel că fluidul nu va putea aluneca deoarece uretra este acoperită în ambele părţi de celelalte două degete. Degetele trebuie să fie uşor curbate. Degetul mijlociu este puţin mai mult curbat decât celelalte două, pentru a fi mai puternic (asemenea unui perete prin care fluidul nu poate trece).

4. **Momentul:** Imediat ce simţiţi că ejacularea este iminentă, aplicaţi degetele pentru Blocarea Externă. Dacă aşteptaţi prea mult nici o forţă nu mai poate stopa fluxul. Când simțiți câ ejacularea este iminentă, aplicați degetele. Blocarea trebuie să fie aplicată înainte, în timpul şi după contracţii. Blocaţi până când sunteţi sigur că pomparea este complet oprită.

   Rezultatul blocării sămânţei este acela că cea mai mare cantitate de fluid va curge înapoi către rezervoarele de unde a pornit. Nu există nici un pericol care ar putea afecta organele interne, deoarece ţesuturile din această zonă sunt foarte elastice şi pot să primească fluidul care se revarsă înapoi.

S-ar crede că rezervorul seminal nu poate menţine fluidul dincolo de un prag maxim. Aceasta ar fi posibil dacă sistemul reproducător masculin ar fi un simplu rezervor prevăzut cu un furtun. Dar nu este aşa. Când fluidul atinge un nivel crescut au loc mai multe procese.

În primul rînd, producţia de spermă se diminuează. Aceasta salvează energia şi substanţele bogat nutritive necesare producerii spermei. În al doilea rând, există o tendinţă naturală a corpului de a reabsorbi spontan aceste fluide. În al treilea rând, taoiştii au perfecţionat un sistem de vaporizare a puterii seminale, în sus, către centrii superiori, reducându-se astfel presiunea în canalele seminale inferioare şi prostată, ceea ce implică transmutarea lichidului seminal, acesta trecând într-un stadiu energetic mai înalt. Într-o anumită măsură este ca şi apa ce fierbe şi trece în stare de vapori, proprietate care permite umidităţii să se înalţe, păstrând în continuare esenţa apei. Lichidul Ching este de asemenea transmutat într-o formă de energie diferită, mai mobilă, care păstrează esenţa creatoare a energiei Ching.

Forţa sămânţei înseamnă mai mult decât pot explica analizele chimice. Orice om de ştiinţă poate amesteca împreună ingredientele spermei. Dar a insufla acesteia puterea reproducătoare a vieţii este mult mai dificil. Energia CHI este însăşi viaţa din sămânţă; ea este forţa pe care căutăm să o conservăm şi să o transformăm.

Principalii utilizatori ai acestei metode sunt practicanţii începători şi medii ai metodei de Kung Fu sexual, cei care încă nu sunt stăpâni pe metoda de retenţie seminală (Marea Ascensiune) şi care doresc să continue să facă dragoste fără să-şi piardă sămânţa. De fapt, este o unealtă ajutătoare care va trebui abandonată când veţi fi stăpânit complet practicile interne. Veţi putea avea o anumită senzaţie de disconfort în primele faze de practică. Aceasta este normal şi nu este o cauză de nelinişte mai mare decât o febră musculară.

MOMENTUL ŞI PUNCTELE DE SIGURANŢĂ

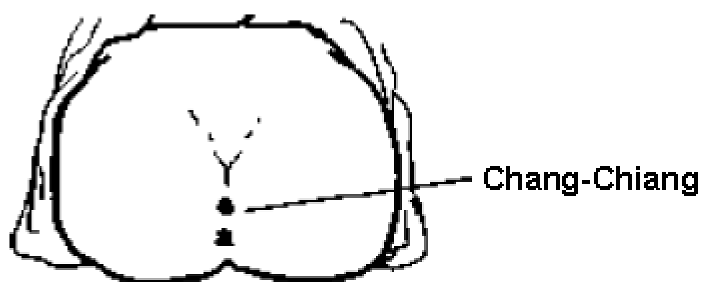
1. Nu vă suprasolicitaţi la început. În primele câteva săptămâni utilizaţi această puternică metodă o dată la 2-3 zile şi nu mai des. La începutul practicii, cei slăbiţi şi cei în vârstă nu trebuie să folosească metoda mai mult de două ori pe săptămână.
2. După utilizarea metodei căldura vitală se poate mări, astfel că vă veţi simţi însetat. Deci, beţi mai multă apă.
3. După ce practicaţi metoda Blocajului Extern timp de 1-3 luni, sau în unele cazuri chiar mai repede, dorinţa sexuală va fi mult crescută. Erecţia va apărea mai frecvent. Nu abuzaţi de noua putere dobândită; sporiţi activitatea sexuală gradat.
4. Practica cere o presiune puternică a vârfului degetelor. Dacă nu puteţi să o faceţi de la început, exersaţi câteva apăsări puternice în fiecare zi. Utilizaţi 5, apoi 4, apoi 3 degete şi creşteţi numărul apăsărilor simultan cu sporirea forţei.
5. Deoarece o cantitate redusă de sămânţă va rămâne în uretră, o parte din ea se va pierde când erecţia încetează. Astfel, pentru a utiliza această metodă în scopuri contraceptive, va trebui să părăsiţi vaginul înainte ca erecţia să înceteze. Este necesar să urinaţi înainte de a penetra a doua oară. Pentru a fi complet siguri utilizaţi această metodă împreună cu substanţe spermicide sau alte contraceptive, la alegere.
6. La început, vă puteţi simţi puţin obosit după activitatea erotică. Oricum, rezervele vitale corporale vor creşte rapid astfel că întreaga oboseală va dispărea în ciuda unei scurte diminuări a puterii.
7. O parte din energia vitală se iroseşte prin această metodă. Pentru a evita complet pierderea sunt necesare metode mai perfecţionate de Blocaj Intern, ce sunt descrise în cursul acestui capitol. Energia pierdută prin Blocaj Extern reprezintă de obicei între 4O-6O % din puterea sămânţei. Cu toate acestea, este preferabilă ejaculării necontrolate. Blocajul Extern aduce o putere şi o virilitate deloc neglijabile. Este o metodă excelentă pen tru începători şi este premergătoare Blocajului Intern.

MASAJUL ULTERIOR AL PERINEULUI

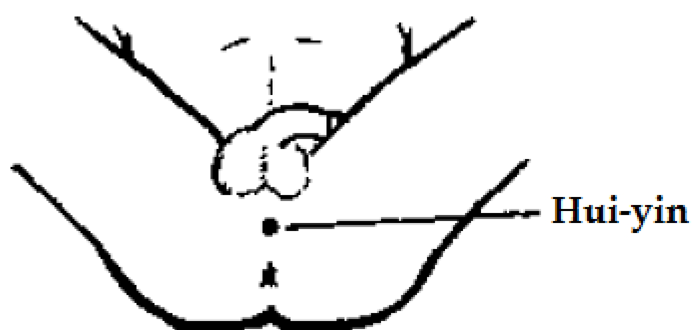
După utilizarea Blocajului Extern trebuie să realizaţi un masaj asupra a două puncte importante din acupunctură. Primul dintre acestea se numeşte Hui-Yin sau perineu. Este un punct situat la mijlocul distanţei dintre anus şi scrot. Acesta este punctul presat în cazul

utilizării Blocajului Extern. Al doilea punct este Chang-Chiang, la mijlocul distanţei dintre coccis şi anus.

Figura 26



Punctul Chang-Chiang se află între vârful coccisului şi anus.



Perineul se află la jumătatea distanței dintre anus şi scrot.

Masați uşor zonele perineului şi coccisului pentru a facilita reabsorbția lichidul seminal şi pentru a preveni congestionarea energiei în glanda prostată.

Hui-Yin: este punctul de plecare a căii energetice din partea anterioară a trunchiului, la baza acestuia. Hui-Yin leagă punctul superior, „Coroana" sau Pai-Hui, de punctul inferior, Yung Ch'uan, aflat pe talpa piciorului.

Prin Pai-Hui (coroana capului) energia cosmică este revărsată în corp. Prin Yung Ch'uan (talpa piciorului) energia telurică este absorbită în ţesătura energetică a corpului. Hui-Yin (perineu) este deci punctul central situat între creştet şi talpă. Este un punct esenţial pentru transmiterea fluxurilor energetice.

Prin Hui-Yin (perineu) energia Yin, a pământului, intră în corp. Energia testiculelor pătrunde şi părăseşte corpul tot prin această poartă. Cu alte cuvinte, atunci când poarta Hui-Yin este închisă, se reţine energia vitală. Dar când prin ejaculare se deschide Hui-Yin, puterea vitală se revarsă în afară, antrenând consecinţe grave. În Hui-Yin se sedimentează şi stagnează, în timp, anumiţi curenţi sanguini. Când sângele se stabilizează aici, datorită debitului deficitar de CHI şi influenţei gravitaţionale, se ivesc numeroase probleme de sănătate. Este posibil să apară hemoroizi. Venele se îngroaşă când CHI se revarsă în mod constant prin punctul energetic inferior al corpului.

Chang-Chiang: este punctul dintre capătul coccisului şi anus. Prin acest punct energia este condusă spre creştetul capului, de unde radiază în întregul corp.

În Chang-Chiang se află terminaţia multor nervi importanţi. Acesta este începutul celei de-a doua căi principale de energie electrică din corp, cunoscută ca Meridianul Guvernor. Este o cale ce porneşte din Chang-Chiang, trece prin Pai-Hui şi se termină în palat (cerul gurii).

Masaţi Hui-Yin şi Chang-Chiang uşor, efectuând 27 până la 81 de rotaţii cu o pânză de mătase îndoită de două ori. Masaţi cu cele trei degete din mijloc. Folosirea pânzei de mătase previne iritarea acestor zone sensibile. De asemenea, mătasea creşte fluxul de energie prin generarea electricităţii.

Masajul ajută la relaxarea muşchilor tensionaţi şi facilitează resorbţia fluidului seminal. Este esenţial pentru prevenirea problemelor de prostată. Mai mult, stimulează ascensiunea energiei spre PaiHui (creştetul capului).

CĂUTAŢI SĂ FIŢI CONŞTIENT DE MĂRIMEA PUTERII GENERATE

Puterea pe care începeţi să o generaţi prin reţinerea sămânţei este enormă. Este o forţă care poate rupe oase masive. Din acest motiv suturile de la nivelul creştetului capului adepţilor avansaţi deseori se slăbesc. Forţa aceasta poate penetra—subtil—calota craniană, într-o anumită zonă specifică, determinând dezvoltarea capacităţilor latente ale creierului şi deschizând accesul direct spre energii superioare, divine. Practicile recomandate aici pot conduce la regăsirea în parte a prodigioaselor puteri de a învăţa şi de a se regenera, specifice copiilor. Doar oamenii cu suturile craniene mai laxe sunt adepţi avansaţi şi în acelaşi timp copii. Practicile de meditaţie prezentate în cărţile şi la cursurile de la „Tao-ist Esoteric Yoga Centers" („Centrele de yoga esoterică Tao") ajută la imitarea unui alt aspect al proceselor vieţii copilului şi anume acela de a orienta energia pe parcursul fazelor respiraţiei energetice folosite de către foetus în uter. Foetusul foloseşte energia mult mai eficient decât fiinţa umană adultă, oricare ar fi stadiul său de existenţă. Varietatea acestor capacităţi ale embrionului face ca orice altă operă creatoare umană să pară insignifiantă. Procesele care apar în timpul meditaţiei acţionează pentru redeschiderea fântânii cu energie creatoare care se revarsă în timp ce ne aflăm în metamorfoza corespunzătoare trecerii de la o picătură microscopică la fiinţa umană formată din cvadrilioane de celule. După una până la trei săptămâni de practică, începătorul în practica retenţiei seminale poate experimenta o anumită senzaţie de presiune la nivelul capului. Pentru unii această senzaţie poate fi foarte neplăcută, dar pentru alţii este nu numai suportabilă, ci chiar plăcută. Această senzaţie de presiune este de fapt puterea vitală ridicată în creştetul capului cu o neobişnuită intensitate. Este un real semn de progres: corpul şi-a depăşit cu mult capacităţile obişnuite de acumulare şi folosire a forţei vitale. Cei care sunt născuţi pentru practicarea iubirii esoterice se bucură când experimentează cu intensitate această forţă vitală. Această senzaţie este un prim semn al dezvoltării super-chimismului corporal. Ea a fost popularizată în Occident de către yoghini ca fiind forţa Kundalini. Cu ajutorul acestui chimism, energia, care altfel ar fi fost pierdută, este reţinută şi transformată în stări superioare de conştiinţă. Creşterea gradată a acestei forţe vitale nu prezintă pericole pentru sănătate. Oricum, dacă ea izbucneşte prea puternic sau devine inconfortabilă, poate fi răspândită sau ventilată spre alte părţi ale corpului. Munca fizică, masajul picioarelor şi dieta cu grâu integral sau cu cereale pot de asemenea să ajute la diminuarea acestei energii. Dacă nu doriţi să efectuaţi exerciţiul de ventilare (vezi capitolul 6) sau să avansaţi pe această cale, puteţi avea una sau două ejaculări care vor elimina

excesul de energie. După aceea veţi deveni din nou atent la înmagazinarea sămânţei pentru a vă bucura de o sănătate superioară şi plăcere până când presiunea devine din nou prea mare în acest punct. Ejaculaţi din nou, dacă doriţi. Practicarea ejaculării o dată sau de două ori în interval de una până la trei luni va avea ca rezultat o economisire substanţială de energie care, în cazul unui mod de viaţă obişnuit, se pierde. Vă puteţi bucura de avantaje considerabile dacă veţi continua în acest fel, fără ca totuşi să avansaţi către nivele superioare de practică.

CIRCULAREA ENERGIEI SEXUALE SPRE CREŞTET

Circularea ascendentă a energiei sexuale este cea mai importantă practică ce urmează Blocajului Extern. Metoda celor trei degete salvează multă energie, dar nu poate ascensiona doar prin ea însăşi. Astfel, apare ca fiind necesară o tehnică specială pentru a realiza circularea energiilor.

Această metodă conduce energia sexuală de la centrii inferiori spre rezervorul de putere din zona capului. Când capul este umplut, energia de înaltă calitate se revarsă peste tot corpul. Această metodă este similară Respiraţiei Testiculare (capitolul 5 sau 6) cu diferenţa că există un rezervor de energie Ching CHI, acumulată în timpul amorului şi menţinută în interiorul părţii inferioare a trunchiului. Deoarece sperma este deja transmutată în energie încălzită, dar deja în proces de răcire, după amor, această circulare a energiei către cap este mult mai eficientă în cazul Respiraţiei Testiculare.

Tehnica de bază: după relaţia amoroasă în care aţi utilizat Blocajul Extern, spălaţi şi masaţi punctele Hui-Yin şi Chang-Chiang cu o pânză de mătase sau cu degetele (dacă nu dispuneţi de o pânză) şi aşezaţi-vă, întins, pe partea dreaptă. Canalizaţi energia din penis, testicule şi Hui-Yin în sus, către cap. Limba trebuie să fie lipită de palat, la fel ca în toate exerciţiile în care energia este circulată.

Canalizaţi energia din organele sexuale ca la Respiraţia Testiculară. Nu inspiraţi cu prea multă forţă. Când expiraţi, nu permiteţi energiei să coboare din acest punct. La inspiraţia următoare, canalizaţi din nou energia din cei trei centri inferiori către zonele superioare.

Pentru a înţelege acest lucru e suficient să vă imaginaţi procesul de umplere cu apă a unui pai foarte lung. Simbolic, partea inferioară a paiului este reprezentată de penis şi testiculele, iar vârful paiului de creştetul capului. Paiul este prea lung pentru a fi umplut dintr-o singură respiraţie, astfel încât trebuie să inspiraţi şi apoi să-l blocaţi în timpul expiraţiei. Altfel fluidul se va scurge şi va trebui să reluaţi procesul. Fixaţi energia la nivelul la care a fost direcţionată, după care expiraţi şi aspiraţi fluidul mai sus. Veţi simţi o energie răcoroasă (sau caldă, dacă încă este trezită sexual) părăsind canalul inghinal şi trecând în sus, pe coloană.

Continuaţi să canalizaţi energia în sus, pe coloană, către craniu şi Pai-Hui. Este posibil să fie necesare una până la două luni de practică pentru ca energia să treacă de coccis, dar o dată depăşită această dificultate majoră, va trece mult mai uşor prin mijlocul spatelui, apoi prin ceafă şi de aici în sus, spre PaiHui.

După câteva săptămâni sau chiar luni de practică (depinde de corpul fiecăruia şi intensitatea practicii) rezervorul capului se va umple şi energia se va scurge în jos relativ uşor, prin partea anterioară a corpului. Va trece prin punctul dintre sprâncene, apoi prin cerul gurii către vârful limbii, prin gât, piept şi ombilic. Acumulaţi energie la nivelul ombilicului şi când CHI umple această zonă, se va revărsa către centrul sexual şi va reîntineri organele genitale, completând circuitul către Hui-Yin.

Această tehnică nu va fi realizată noaptea. Dacă simţiţi lipsa apetitului sexual o perioadă de timp mai mare (zile sau săptămâni), veţi avea nevoie de câteva luni pentru a direcţiona ascendent energia sexuală, prin coloană, în scopul alimentării zonei capului. Nu fiţi descurajat: dacă insistaţi, energia va începe în cele din urmă să curgă. Veţi deschide o cale esenţială, foarte importantă pentru trecerea vitalităţii către toate părţile corpului. Când aţi realizat acest circuit, veţi simţi un flux de energie răcoroasă, energia Yin, circulând pe întreg traseul. Aceasta este o realizare foarte importantă şi marchează trecerea unui prag important pe drumul întăririi forţei interioare şi a sănătăţii.

REZUMATUL METODEI BLOCAJULUI EXTERN

A. În timpul actului amoros

1. Când simţiţi că ejacularea este iminentă, folosiţi cele trei degete pentru a stopa curgerea fluidului seminal

B. După actul amoros

1. Spălaţi şi masaţi delicat Hui-Yin (perineu) şi Chang-Chiang (coccis) cu o pânză de mătase împăturită în două.

2 . Intindeţi-vă pe partea dreaptă şi canalizaţi energia din zona penisului, testiculelor şi Hui-Yin ascendent, către zona din creştetul capului. Când s-a acumulat suficientă energie, lăsaţi-o să curgă în jos către cerul gurii, gât, centrul inimii, plexul solar şi colectaţi-o în ombilic. In cele din urmă, conduceţi energia sexuală înapoi pentru a revigora organele genitale.

BLOCAJUL INTERN: CANALIZAREA NECTARULUI ÎN SUS, CĂTRE LOTUSUL DE AUR

Această metodă necesită studii aprofundate, mai mult decât oricare dintre celelalte metode prezentate în această carte. Ea explică în detaliu practica esenţială a retenţiei seminale, transformarea şi schimbul energiilor între bărbat şi femeie. Pentru început, este bine să aderaţi la tehnica pe care o voi descrie. Când veţi obţine o stăpânire deplină a acesteia, veţi putea experimenta şi schimba energie după cum doriţi. Veţi găsi cu siguranţă tehnici eficiente. Fiecare este diferit, aşa că utilizaţi ceea ce vi se potriveşte mai bine. Reamintiţi-vă că retenţia este doar un mijloc şi nicidecum un scop în sine (cu atât mai puţin nu este scopul final). Salvăm sământa pentru a acumula energie pe care o vom folosi pentru o deplină împlinire în iubire şi în viaţă.

Metodele esoterice adevărate nu sunt complicate. Dacă numai geniile le-ar putea aplica probabil că nu ar fi prea practice. Simplitatea iubirii esoterice este ea însăşi un secret. Voi explica totul în cele mai mici detalii astfel încât nu vor fi neclarităţi sau riscul de a înţelege greşit anumite chestiuni. Dar o dată ce veţi realiza tehnica, totul este simplu. Din considerente de abreviere mă voi referi la tehnica „Canalizarea Nectarului în sus către Lotusul de Aur" ca „Marea Ascensiune". Acesta este termenul pe care îl folosesc în vorbire studenţii de limbă engleză („Big Draw") în locul vechiului nume chinezesc şi descrie procesul mai succint.

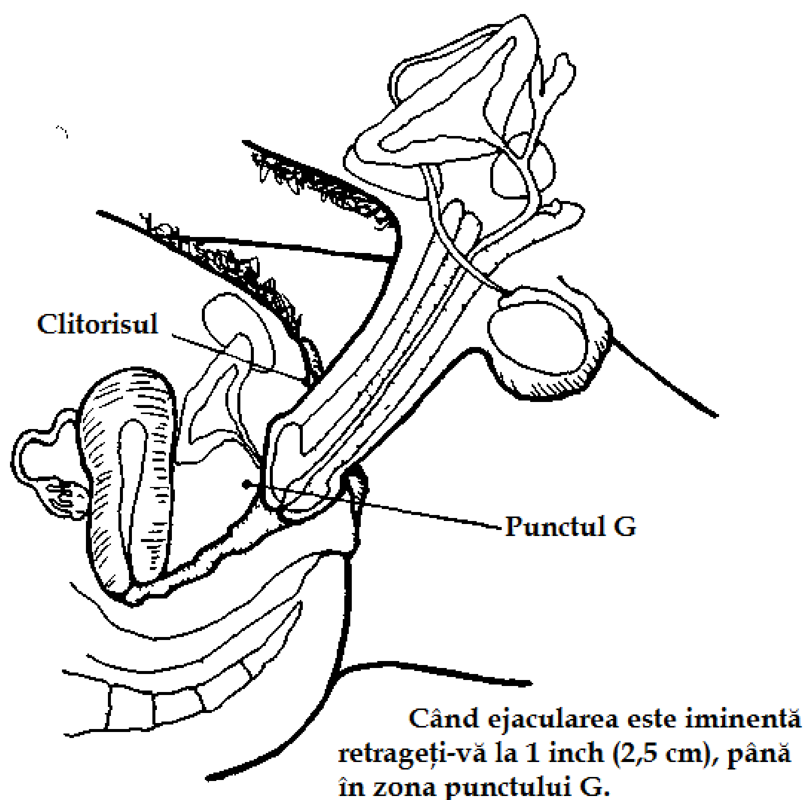
Din motive de claritate voi descompune tehnica Marii Ascensiuni în părţile ei componente. Corect practicată, tehnica devine o singură acţiune executată simultan de corp, minte şi suflet. Dacă simţiţi că aceste trei aspecte ale fiinţei nu vă sunt bine integrate lucraţi la perfecţionarea Marii Ascensiuni la nivel fizic şi meditaţi în fiecare zi asupra Circuitului Micro-cosmic pentru a ajuta distribuirea energiei. Dacă aveţi multe blocaje sau impurităţi—pe care energia CHI acum în ascensiune trebuie să le purifice—puteţi trece printr-o perioadă mai dificilă. În urma unei practici perseverente, veţi simţi energia CHI în corpul fizic mult mai încărcată cu esenţa subtilă sexuală. Veţi recunoaşte aceasta când viaţa dumneavoastră va deveni liniştită şi plină de iubire.

PASUL SECRET DE BLOCARE A EJACULĂRII ÎN MAREA ASCENSIUNE

Pentru a rezista presiunii ejaculării iminente trebuie să blocaţi impulsul nervos care cauzează ejacularea. Tehnica prezentată este deosebit de puternică: o contracţie rapidă a muşchilor de la baza trunchiului, a maxilarelor şi a pumnilor. Veţi face această blocare după ce veţi încheia prima serie de penetrări.

1. **Primul pas:** opriţi penetrarea, contractaţi puternic muşchii şi retrageţi-vă Ca o tehnică de penetrare pentru începători sugerez trei penetrări superficiale urmate de una profundă, spre capătul vaginului. Cea mai sensibilă parte a vaginului se află în zona cuprinsă în primii 2 inch (5 cm). Această regiune este împânzită cu nervi şi corespunde primilor 2 inch (5 cm) ai penisului. Mai în profunzime reţeaua de nervi devine mai puţin densă.

Figura 27



Dacă înaintaţi mai profund, iubita dumneavoastră va mări contracţia muşchilor vaginali. În consecinţă, retenţia seminală devine mai dificilă. In termenii metaforei noastre de „bătălie a sexelor", a plonja mai profund, prea des este ca o repetată intrare prea adâncă în teritoriul inamic. Inamicul vă încercuieşte şi vă învăluie. Retragerea dintr-o penetrare profundă este complicată. Pentru a o realiza cu succes se cere o mare disciplină şi mişcare redusă.

Prin practică veţi ajunge mai întâi la 6 penetrări superficiale şi mai târziu la 9, alternând cu cea profundă. Dacă sunteţi un începător în retenţia seminală sau întâlniţi o altă femeie, incitantă, vă va fi dificil să mergeţi până la 81 de penetrări superficiale (şi 9 profunde) fără pauză.

Când simţiţi că ejacularea este iminentă, opriţi penetrarea indiferent de numărul de penetrări la care aţi ajuns şi contractaţi puternic diafragma urogenitală. Nu vă retrageţi complet. Rămâneţi până la 1 inch (2,5 cm) de la ieşire, căutând să fiţi nemişcat până ce veţi obţine controlul. Penetrarea generează un puternic val de electricitate. Mai mult, energia electromagnetică este intens produsă în timpul actului sexual, deoarece sute de milioane de celule reproducătoare sunt mai active ca de obicei. O dată cu acumularea energiei în zona genitală, nervii locali transmit

stimuli în sus, pe coloana vertebrală, către zona din creştetul capului, de unde pleacă ordinul declanşator. Orgasmul se petrece în realitate în mintea dumneavoastră. Trebuie doar să vă antrenaţi mintea pentru a avea un orgasm mai înalt, mental şi integrat din punct de vedere spiritual.

Dacă iubita încearcă să-şi înfăşoare corpul în jurul dumneavoastră şi să vă atragă mai profund, retrageţi-vă până la punctul în care nu vă mai poate urmări. Când bazinul ei este arcuit spre înapoi, urmăriţi-o, rămânând la intrarea în vagin. Învăţaţi-o să se oprească atunci când aveţi nevoie să vă regăsiţi calmul: nu uitaţi că ea este supremul aliat dacă obţineţi cooperare din partea ei.

2. **Al doilea pas:** Executaţi 9 contracţii rapide şi puternice în timpul retenţiei respiratorii. După inhalarea prin nas, executaţi rapid 9 contracţii foarte puternice ale musculaturii de la baza trunchiului, a maxilarului şi a pumnilor. Aceasta este o variantă echivalentă cu practicarea Blocajului Energetic de 36 de ori. Pentru acea tehnică—Blocajul Energetic—era necesară o contracţie musculară prelungită pentru fiecare inspiraţie profundă. Pentru Marea Ascensiune executaţi 9 contracţii musculare rapide la fiecare retenţie pe plin. Aceste contracţii sunt foarte puternice şi absorb atât de multă energie încât rămâne prea puţină în nervi pentru ca ejacularea să mai fie posibilă. Mergeţi până la 6 seturi de câte 9 contracţii, până când impulsul de a ejacula va dispărea.

Cu această metodă energia sexuală excitantă tinde să părăsească nervii şi să-şi găsească adăpost în muşchii contractaţi. Respiraţiile trebuie făcute într-o succesiune rapidă, astfel încât impulsul nervos să fie întrerupt cât mai des posibil. Repetarea celor 9 contracţii de 6 ori ar trebui să reducă definitiv tendinţa de a ejacula. Nu este necesar să faceţi toate cele 6 seturi de câte 9 contracţii; esenţială este redobândirea controlul. Deoarece staţi întins sprijinit pe antebraţe deasupra femeii, cu penisul în interiorul vaginului, sămânţa va fi mult mai volatilă, asemenea unui cal nărăvaş căruia îi dai pinteni. Cele 9 contracţii efectuate la Marea Ascensiune sunt necesare, în prima fază a practicii, pentru a controla sămânţa. În timp, veţi fi capabil să îmblânziţi calul nărăvaş şi să vă bucuraţi de calm şi putere.

Glandele genitale se dilată în momentele premergătoare expulzării fluidului. Contracţiile Marii Ascensiuni le reduc dimensiunile, extrag energia din ele şi micşorează tensiunea sexuală electrică. Scurtarea intervalului de timp dintre contracţii măreşte puterea muşchilor de a bloca sămânţa. Dacă trece prea mult timp între contracţii, muşchii vor efectua o contracţie ineficientă. Inspiraţia nu trebuie să fie nici prea rapidă pentru a permite energiei să alunece înapoi către regiunea genitală. Retenţia respiratorie în timpul celor 9 contracţii slăbeşte impulsul nervos de a ejacula.

Scopul este de a schimba direcţia fluidului seminal. Din punct de vedere fizic aceasta înseamnă că trebuie să acceleraţi curgerea energiei seminale în sus pe coloană. Accelerarea are loc doar în momentul efectuării contracţiei musculare şi nu în timp ce menţineţi contracţia. Astfel, sunt necesare multe contracţii succesive pentru a conduce fluidul profund în corp şi pentru a învinge tendinţa de risipire a sămânţei.

3. **Al treilea pas:** contractaţi puternic fesele.

Contractaţi puternic fesele. Importanţa acestui pas nu poate fi neglijată. Cel mai mare muşchi al corpului trebuie folosit în avantajul nostru. Strângeţi cele două fese cu forţă, astfel încât să vă înalţe întregul corp.

Menţinerea unui bun tonus al feselor este importantă pentru sănătate. Când acest muşchi este flasc, energia se scurge continuu afară din corp. Când este ferm, una dintre cele două energii principale de la baza corpului este oprită. Cealaltă energie este cea care iese prin penis în timpul ejaculării.

Durerea este mai uşor de suportat dacă muşchii sunt ferm contractaţi. Aşa cum impulsul nervos numit „durere" este slăbit de o contracţie musculară puternică, la fel este slăbit şi impulsul de a ejacula. În ambele cazuri, muşchii absorb energie: aceasta interferează cu impulsul nervos. Contracţia unui grup cheie de muşchi îndepărtează energia din zona genitală. Se recomandă contracţia feselor în special pentru a întrerupe circuitul nervos dintre creier şi organele genitale, la baza coloanei.

Contractaţi ferm fesele. Impulsul de a ejacula este astfel interceptat şi nu i se mai dă curs.

4. **Al patrulea pas:** încleştarea puternică a dinţilor

Încleştaţi dinţii puternic şi apăsaţi limba pe cerul gurii. Încleştarea dinţilor întrerupe fluxul nervos dintre corp şi gât. De asemenea ajută la contractarea feselor. Aceste două contracţii musculare trebuie să fie simultane deoarece ele se ajută reciproc şi asigură o blocare completă. În timpul contracţiei sământa este condusă tot mai adânc în corp. Cea mai intensă transmutare a fluidului are loc către" sfârşitul numărătorii: în timpul celei de-a şaptea, a opta şi a noua contracţii. Fermitatea contracţiei determină ascensiunea forţată a fluidului. Contracţiile trebuie să fie din ce în ce mai puternice de la prima până la a noua.

Dacă prelungiţi actul amoros, plăcerea va creşte în intensitate. În momentul în care plăcerea se intensifică, trebuie să menţineţi constant diafragma urogenitală închisă. Aceasta vă ajută să împiedicaţi alunecarea spermei dincolo de poartă. Încercaţi să o stopaţi, altfel vă va fi imposibil să o mai controlaţi. Este necesar să stopaţi ejacularea înainte ca sperma să înceapă să se agite în corp.

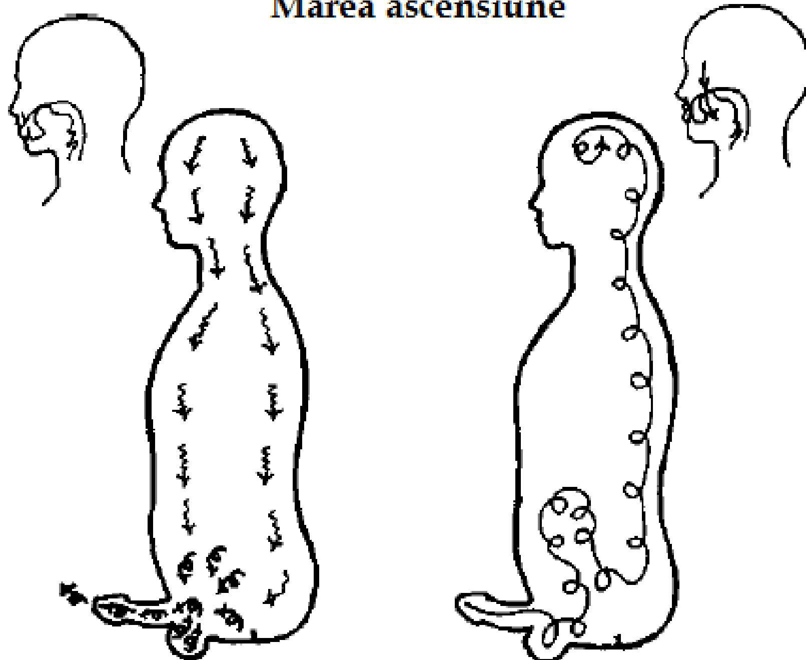
5. **Al cincilea pas:** canalizaţi curentul de energie de la organele genitale spre zona capului.

Marea Ascensiune poate fi privită ca un curent intern, ce începe cu contracţia penisului, trece prin perineu şi fese, pe coloană, spre zona din creştetul capului. În acest fel energia urmează contracţiile musculare voluntare fiind forţată să urce către zona creştetului.

Dacă întâmpinaţi dificultăţi în a canaliza energia către creştetul capului, puteţi să o canalizaţi mai întâi spre ombilic. După ce se acumulează în acea zonă, direcţionaţi-o din nou, în jos, către Hui-Yin şi apoi, pe coloană, către cap. Dacă depozitaţi cu grijă fluidul energetic vă va fi uşor să îl canalizaţi ulterior.

Figura 28

Relaxarea după Marea Ascensiune dilată vasele sanguine contractate, din



Inspirați și trageți energia orgasmică la nivelul capului. Dacă aveți dificultăți în a atrage energia la nivelul capului, trageți mai întâi această energie la nivelul ombilicului, acumulați-o acolo și direcționați energia în jos până la Hui-Yin și în susul coloanei vertebrale la cap.

Expirați și eliberați energia yang și toate tensiunile, prin relaxarea la nivelul capului, gâtului, pieptului, adbomenului și pelvisului. Lăsați relaxarea să se răspândească în undă, din partea de sus a corpului până la nivelul părții de jos a acestuia .
Permiteți energiei să se reverse în partenera dvs.

penis. Astfel, absorbiţi o mare cantitate de energie Yin fără nici un efort. În timpul Marii Ascensiuni energia femeii intră prin partea inferioară a corpului bărbatului. În timpul relaxării, energia este atrasă către centrii superiori. Acest efect este evident dacă aţi exersat deja Blocajul Energetic.

La început executarea sistematică a Marii Ascensiuni poate părea foarte dificilă, chiar extenuantă pentru actul amoros, dar prin practică va deveni mult mai uşoară. Închideţi poarta inferioară a corpului pentru a nu vă risipi sămânţa. Puterea voinţei de a controla sămânţa creşte pe măsură ce exersaţi. Mărirea puterii voinţei de a reţine esenţa sexuală vă amplifică voinţa de acţiune în toate domeniile vieţii: în muncă, în sport, în familie; iubirea şi dorinţa de a creşte spiritual vor beneficia de o vigoare neobosită, surprinzându-vă pe zi ce trece.

6. **Al şaselea pas**: dacă erecţia slăbeşte, reîncepeţi penetrarea şi utilizaţi Delicata Absorbţie. După prima serie de penetrări şi contracţii puternice puteţi contracta uneori capul penisului în timpul penetrării. Capul penisului este ca un bebeluş care suge delicat lapte de la sânul mamei. Începeţi să canalizaţi energia în această manieră. Marea Ascensiune are un efect mai mare dacă penisul este deja umplut cu energie Yin prin Delicata Absorbţie. Trebuie să vă fie clară diferenţa dintre Delicata Absorbţie şi Marea Ascensiune. Delicata Absorbţie însoţeşte penetrarea obişnuită, iar capul penisului, testiculele şi diafragma urogenitală sunt contractate; restul muşchilor sunt relaxaţi şi nu contribuie la canalizarea energiei. În această tehnică nu canalizăm

energia prea departe, ci doar împiedicăm energia proprie să înainteze şi să se reverse în vagin.

De asemenea, acumulăm energie în penis, energie pe care, ulterior, o vom transfera spre cap cu ajutorul Marii Ascensiuni.

MAREA ASCENSIUNE LA FEMEI

Femeile pot de asemenea să execute Marea Ascensiune utilizându-şi vaginul pentru a absorbi energia Yang din penisul bărbatului. Explicaţii detaliate le veţi putea găsi în cartea ce va apărea ulterior, „Kung Fu ovarian". Până când veţi avea explicaţiile detaliate va trebui pur şi simplu ca ele să adapteze principiile de Kung Fu sexual masculin şi să execute Marea Ascensiune urmând indicaţiile referitoare—de această dată—la ovare. Femeile au deseori o bună înţelegere intuitivă a procesului; de aici rezultă şi superioritatea lor sexuală. Dar au existat întotdeauna şi nivele mai înalte de iubire. De aceea sugerez femeilor să se antreneze pentru a-şi controla orgasmul. Aceasta conduce la reducerea considerabilă a pierderilor de energie în timpul actului amoros. Şi femeia poate trăi un orgasm „superior", ca o „intrare secretă" spre Tao. Pe calea elevării în cuplu, bărbatul şi femeia pot cunoaşte Tao.

MAREA ASCENSIUNE ŞI MASTURBAREA

Metoda Marii Ascensiuni este eficientă şi pentru bărbaţii singuri (care, fie că nu îşi găsesc o iubită, fie că aleg celibatul). Bărbaţii care au o iubită pot de asemenea să se antreneze singuri, în fazele de început. De fapt, eu recomand aceasta pentru majoritatea bărbaţilor, deoarece este mult mai uşor să fie blocat impulsul de a ejacula dacă nu sunteţi stimulat de căldura şi atingerea unei femei. Pentru bărbaţii singuri, Marea Ascensiune se execută în acelaşi mod ca şi în cazul unui cuplu; doar că în loc de a penetra vaginul unei femei bărbatul îşi stimulează glandul penisului, masându-l.

Aceasta diferă de masturbare, care se termină prin ejaculare. Trebuie să preveniţi tendinţa de a ejacula înainte ca sămânţa să se piardă utilizând contracţiile puternice şi rapide, specifice Marii Ascensiuni. Aceasta poate fi făcută în orice poziţie—în picioare, şezând sau culcat—dar în picioare poate fi preferabil, la început, deoarece picioarele sprijinite ferm pe pământ vă conectează la energia răcoroasă, Yin.

O bună motivaţie pentru a practica Marea Ascensiune singur este că astfel puteţi observa clar dacă stăpâniţi primul nivel al metodei: controlul fizic al ejaculării.

După ce v-aţi stimulat penisul, masaţi-l până la apariţia primei tendinţe de ejaculare şi executaţi Marea Ascensiune înainte ca sperma să înceapă să se agite. Efectuaţi contracţiile şi repetaţi-le până când penisul devine moale. Duritatea penisului este un indicator al abilităţii dumneavoastră de a executa Marea Ascensiune. Cu cât reduceţi mai repede erecţia, cu atât sunteţi mai aproape de execuţia perfectă a metodei. În cele din urmă, veţi fi capabil să suprimaţi erecţia cu ajutorul minţii, prin simpla canalizare a energiei în afara penisului şi aducerea ei către zona capului fără vreo contracţie musculară.

Această metodă poate fi extrem de folositoare oricărui bărbat care se simte frustrat sexual. Pur şi simplu faceţi dragoste interioară între cei doi poli Yin şi Yang ai corpului dumneavoastră, imaginându-vă că direcţionaţi Ching CHI ascendent pentru a face dragoste cu cel mai înalt centru, centrul coronal. Dacă vă pierdeţi sămânţa în timpul masturbării este mult mai dăunător decât dacă o pierdeţi împreună cu o femeie, care, cel puţin, simte bucurie şi vă oferă esenţa ei Yin. Chiar dacă vă reţineţi sămânţa, masturbarea oferă doar o energie seacă, care poate fi foarte arzătoare şi intensă, dar neechilibrată dacă nu cunoaşteţi un nivel de meditaţie superior pentru a vă dezvolta polul energetic Yin. De aceea masturbarea trebuie folosită doar în scopul antrenamentului; este bine să nu vă ataşaţi de ea, pentru că puteţi împiedica astfel maturizarea. La unii bărbaţi acest stadiu de antrenament poate dura un an sau doi. Depinde cât de sistematic practicaţi Marea Ascensiune şi alte tehnici de acest gen; depinde, de asemenea, de găsirea unei iubite potrivite.

ERECŢIA CARE APARE DIMINEAŢA SE CARACTERIZEAZĂ PRINTR-UN CHI PUTERNIC

Ocaziile deosebite în care puteţi practica Marea Ascensiune sunt seara şi dimineaţa devreme, în pat, când apare o erecţie puternică. După ce corpul şi mintea s-au odihnit, se produce un Ching CHI foarte puternic. Unii taoişti afirmă că este cel mai puternic CHI disponibil la un bărbat. Nu este diluat de nici o toxină psihică din exterior, iar mintea este relaxată şi liberă de tensiuni externe, încât poate absorbi energia mult mai uşor decât în alte momente.

Puteţi executa Marea Ascensiune întins pe partea dreaptă a corpului, până când erecţia dispare. Pot fi necesare mai multe contracţii dacă o anumită cantitate de spermă se află pe căile seminale. Dacă exerciţiul produce prea multă energie la nivelul capului, aduceţi-o în jos la nivelul ombilicului, focalizându-vă mintea acolo pentru a o acumula într-o spirală de cca. 3 inch (7,5 cm) diametru; mai întâi în sensul acelor de ceasornic (imaginaţi un ceasornic aşezat pe ombilic cu faţa către în afară) şi apoi în sens invers acelor de ceasornic. Aceasta va echilibra excesul de energie. Dacă este insuficient, efectuaţi exerciţiul de eliberare a energiei.

ENERGIA INTENSĂ DIN ZONA CAPULUI TREBUIE ELIBERATĂ

In timpul contracţiilor puternice, energia este canalizată forţat din partea inferioară a corpului către în sus. Din zona capului puterea este deplasată în jos. Astfel, la mijlocul trunchiului se acumulează o presiune explozivă. Această presiune energetică trebuie eliberată: ea nu poate ieşi prin penis sau prin anus deoarece aţi blocat aceste ieşiri.

Este posibil ca energia să se ridice către urechi şi ochi şi să scape lent prin aceste deschideri. Dacă energia trece prin aceste organe le înviorează. Dacă ochii sunt ţinuţi deschişi în aceste momente şi sunt mişcaţi în orbite, o mare cantitate de energie regeneratoare va curge către ei.

Puterea pe care aţi început sâ o generaţi prin retenţia seminală este enormă. Ea are forţa de a penetra oase masive. Din acest motiv suturile oaselor craniului la adepţii avansaţi sunt mai laxe. Energia poate, de asemenea, perfora la nivel subtil oasele craniului într-o anumită zonă specifică, crescând capacităţile mentale şi deschizând accesul direct la energii înalte, de ordin spiritual.

Practicile recomandate aici pot conduce treptat la regăsirea în parte a prodigioaselor puteri de învăţare şi regenerare specifice copilăriei. Doar anumiţi oamenii, care au suturile craniene permeabile, trăiesc simultan starea unui adept avansat şi în acelaşi timp pe cea a unui copil. După una până la trei luni de practică, începătorul în tehnica de retenţia seminală poate experimenta un anumit sentiment de presiune în cap. Pentru unii această senzaţie poate fi foarte neplăcută; pentru alţii poate fi nu doar suportabilă, ci chiar plăcută. Această senzaţie de presiune este dată de puterea vitală care se acumulează în creştetul capului cu o intensitate neobişnuită. Este un semn de progres: corpul şi-a depăşit cu mult capacitatea obişnuită de a manipula forţă vitală.

Cei născuţi pentru a practica amorul esoteric se vor bucura de această intensitate a vieţii. Această senzaţie este un prim semn al dezvoltării superchimismului corporal. Prin acest chimism energia care în mod obişnuit este pierdută, este reţinută şi transformată în stări superioare de sănătate şi de conştiinţă. Această intensificare a forţei vitale nu dăunează sănătăţii. Totuşi, dacă ea deranjează, o puteţi dirija către alte părţi ale corpului sau să o utilizaţi pentru a adânci meditaţiile; puteţi, de asemenea, să o cheltuiţi în mod activ în alte domenii ale vieţii şi muncii dumneavoastră.

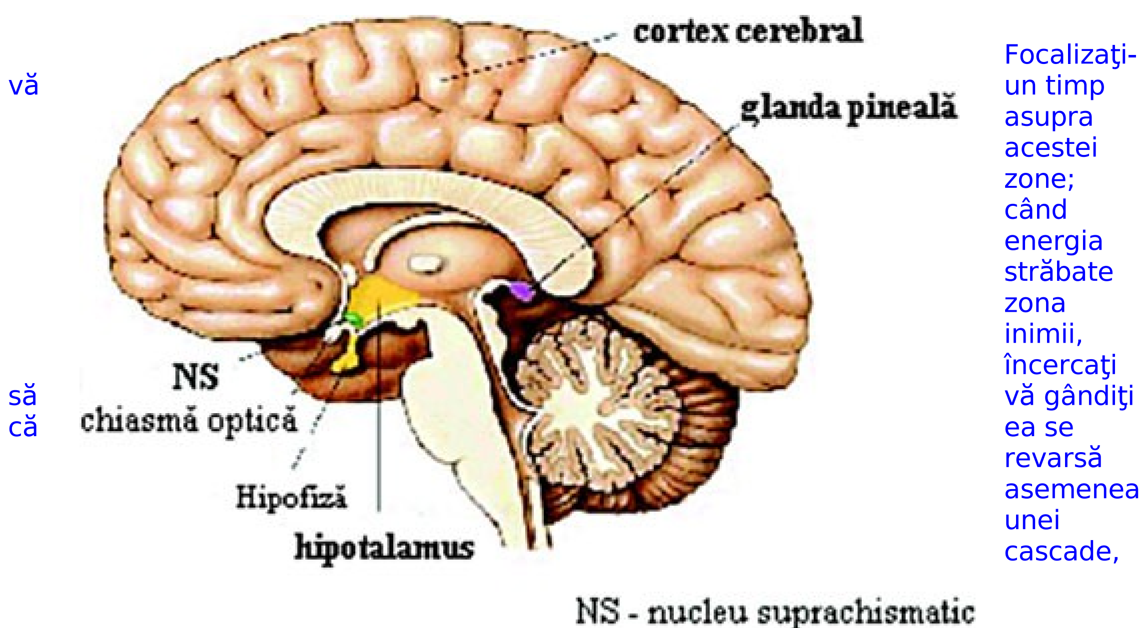
CONTROLUL MENTAL AUTOMAT AL EJACULĂRII

În concordanţă cu tradiţia taoistă, la începutul umanităţii, strămoşii noştri aveau capacitatea de a-şi controla spontan sexualitatea. Ei puteau controla emoţiile—şi ejacularea, de asemenea—la voinţă. Dar gradat s-a pierdut această capacitate. Prin suprasolicitare sexuală, vânarea plăcerii, alcoolism şi prin preocuparea excesivă de a

se risipi, oamenii au pierdut treptat această abilitate. Această abilitate poate fi restaurată doar prin antrenarea minţii astfel încât să oprească automat revărsarea în exterior a energiei sexuale. Cheia este practica perseverentă a Marii Ascensiuni până când veţi ajunge să o executaţi instinctiv. Apoi, esenţa sexuală va as-censiona continuu către creştetul capului, activând Lotusul de Aur. În procesul de control mental automat, glanda pineală este cea mai importantă în conectarea organelor sexuale cu creierul.

Cel mai mare beneficiu al practicării acestui blocaj este că după 6 până la 21 de luni sau 10.000 de execuţii ale Marii Ascensiuni veţi putea fi capabil să canalizaţi energia ascendent la o simplă comandă a minţii, oricând şi oriunde; fie stând, şezând sau discutând. Dacă o puteţi canaliza ascendent şi puteţi închide poarta de scăpare, timp de o săptămână, aceasta înseamnă că aţi început să dobândiţi controlul. În acest stadiu, concentraţi-vă la nivelul creştetului (glanda pineală) încercând să vă gândiţi că energia urcă, fără a utiliza forţa fizică şi că în cele din urmă poarta de ieşire rămâne închisă oricât de mult timp doriţi. Când vă focalizaţi mintea în creştet, puterea tinde să ascensioneze spre cap.

Unii oameni exersând prea des sau într-un mod incorect, pot să simtă o senzaţie de înţepătură în inimă. Pentru a îndepărta acest neajuns, puteţi bea ceai cu miere sau masa partea anterioară a corpului începând din partea superioară până la ombilic, unde energia poate fi stocată mai uşor. Dacă energia rămâne blocată la nivelul inimii, respiraţi de voie şi folosiţi puterea minţii pentru a elimina blocajul, deplasând energia CHLdin zona perineală. Inspiraţi şi concentraţi-vă de la Hui-Yin (Poarta Morţii şi a Vieţii) în sus către creştetul capului (Glanda Pineală) şi apoi în jos, către cel de-al treilea ochi (Hipofiza sau Glanda Pituitară: Yin-Jang).



Focalizaţi-vă un timp asupra acestei zone; când energia străbate zona inimii, încercaţi să vă gândiţi că ea se revarsă asemenea unei cascade, acumulându-se la nivelul ombilicului. Execuţia acestei tehnici de 9 până la 36 ori va îndepărta treptat senzaţia de înţepătură.

Veţi ajunge în cele din urmă la stadiul în care veţi putea controla impulsul sexual la voinţă. Chiar şi noaptea—dacă sunteţi în erecţie—puteţi ascensiona fluidul energetic, diminuând astfel erecţia. Mintea şi organele sexuale sunt strâns legate. Vă veţi putea controla sexualitatea la fel de uşor cum controlaţi muşchiul voluntar al braţului. Pentru a înţelege acestea trebuie să atingeţi un nivel înalt, iar timpul necesar pentru aceasta depinde doar de dumneavoastră. Unii îl ating mai devreme, alţii mai târziu. Cheia este practica. După o anumită perioadă de practică veţi avea mai multă încredere şi veţi putea să controlaţi organele sexuale sau să închideţi sau să deschideţi la voinţă poarta nemuririi (Poarta Morţii şi a Vieţii).

Observaţii:

1. Este posibil ca la două sau trei zile după ce veţi atinge primele succese în controlul mental al tendinţei de ejaculare să simţiţi durere în Hui-Yin sau în

penis. Aceasta este normal să se întâmple. Mintea ordonă muşchilor să se contracte şi să împingă fluidul înapoi, aceasta necesitând o forţă musculară mare. În mod firesc, va apărea o durere în această zonă. Masaţi Hui-Yin şi încercaţi să relaxaţi muşchii. După un timp nu veţi mai avea probleme.

2. Unii oameni, dacă acumulează o prea mare cantitate de energie se vor simţi foarte fierbinţi; alţii au o senzaţie iritantă de vomă sau dureri de cap, deoarece energia sexuală provoacă înţepături în cap sau în piept, energia fiind prea mare. Acesta este un simptom al „Sindromului Kundalini". Metoda aminti mai sus (de a mânca miere şi a masa pieptul) nu poate rezolva aceste probleme. Va trebui să practicaţi jogging sau alte exerciţii dinamice pentru a dispersa energia, repartizând-o într-un mod uniform. Energia trebuie să fie eliminată într-un mod nedegenerativ. Activarea Circuitului Microcosmic este cea mai importantă şi sigură cale de a ajuta la distribuirea energiei sexuale.
3. În ultimele stadii ale controlului mental al energiei sexuale nu mai este necesar să încordaţi maxilarul, muşchii anali şi fesier. Contractaţi doar partea anterioară a diafragmei urogenitale şi perineul.
4. Pentru a atinge mai rapid scopul Blocajului Intern automat, mentalizaţi că puteţi efectua Blocajul Intern oricând doriţi: în timp ce conduceţi maşina, vizionaţi un film sau munciţi. Contractaţi diafragma uro-genitală din partea anterioară, nu şi fesele. Faceţi aceasta până controlaţi pe deplin erecţia sau tendinţa de a ejacula, folosindu-vă de o simplă comandă mentală.

PARTEA A TREIA



TRANSFORMAREA ENERGIEI SEXUALE ÎN IUBIRE SPIRITUALĂ

CAPITOLUL 9

SCHIMBURILE ENERGETICE DINTRE YIN ŞI YANG: CUM SĂ OBŢII ORGASMUL SUPERIOR DE TIP VALE

„Aspectul Yang poate să acţioneze doar prin cooperarea cu aspectul Yin, iar aspectul Yin poate să se dezvolte numai în prezenţa aspectului Yang", (*Sfătuitoarea împăratului Galben*)

Universul în care trăim se transformă în permanenţă datorită curgerii continue a energiilor Yin şi Yang. Esenţa însăşi a schimburilor dintre Yin şi Yang o reprezintă alternanţa ciclică a zilelor şi a nopţilor. Datorită curgerii alternative a acestei energii, adevărată respiraţie a cerurilor, fiinţele vii pot creşte şi se pot dezvolta. Acolo unde este doar zi şi nu este niciodată noapte, totul va fi ars; de asemenea dacă undeva este numai noapte şi niciodată nu este zi, nimic nu va avea putere să crească. Asemenea tuturor fiinţelor vii, oamenii se supun schimburilor dintre Yin Yang.

Fiinţele umane pot să trăiască în fericire numai dacă sunt în armonie cu legile eterne ale vieţii. Dacă unele fiinţe violează legea schimbului energetic Yin-Yang prin respingerea comuniunii amoroase dintre Yin şi Yang, energia nu va circula în mod armonios prin fiinţa respectivă, fiind posibilă blocarea ei la anumite nivele sau irosindu-se. În acest fel viaţa va deveni o lungă alunecare în depresie, presărată de spasmele pasiunilor înrobitoare.

Învăţând să vă învingeţi impulsul de a ejacula sau hotărându-vă să urmaţi calea iubirii prin Tao veţi fi în pragul unei noi experienţe. Această experienţă vă va modifica percepţiile asupra propriului corp şi ale minţii. Va modifica, de asemenea, imaginea persoanei iubite şi perspectiva asupra sexului şi iubirii.

Deplasarea nectarului în sens ascendent spre Floarea Aurită nu este completă dacă lipsesc schimburile energetice Yin-Yang între cei doi iubiţi. Floarea Aurită este lumina care străluceşte la nivelul coroanei capului. Marea Ascensiune (Big Draw) conservă nectarul, esenţa sexuală. Schimbând energia Ching cu cea a iubitei, ea va fi transformată, iar dumneavoastră veţi experimenta iubirea pură. Orgasmul va fi total diferit de acela cunoscut de bărbaţii care ejaculează. Atunci când veţi face dragoste în acest mod, un anumit interval de timp, plăcerea se va răspândi şi o veţi resimţi în întregul corp. Orgasmul întregului corp nu este cunoscut de către bărbaţii care ejaculează, ale căror senzaţii sunt limitate în mod instinctual la regiunea genitală. Iar ceea ce este mai important este că veţi dobândi un nou sens al echilibrului interior, care se va păstra mult timp după ce experienţa amoroasă a devenit o dulce amintire.

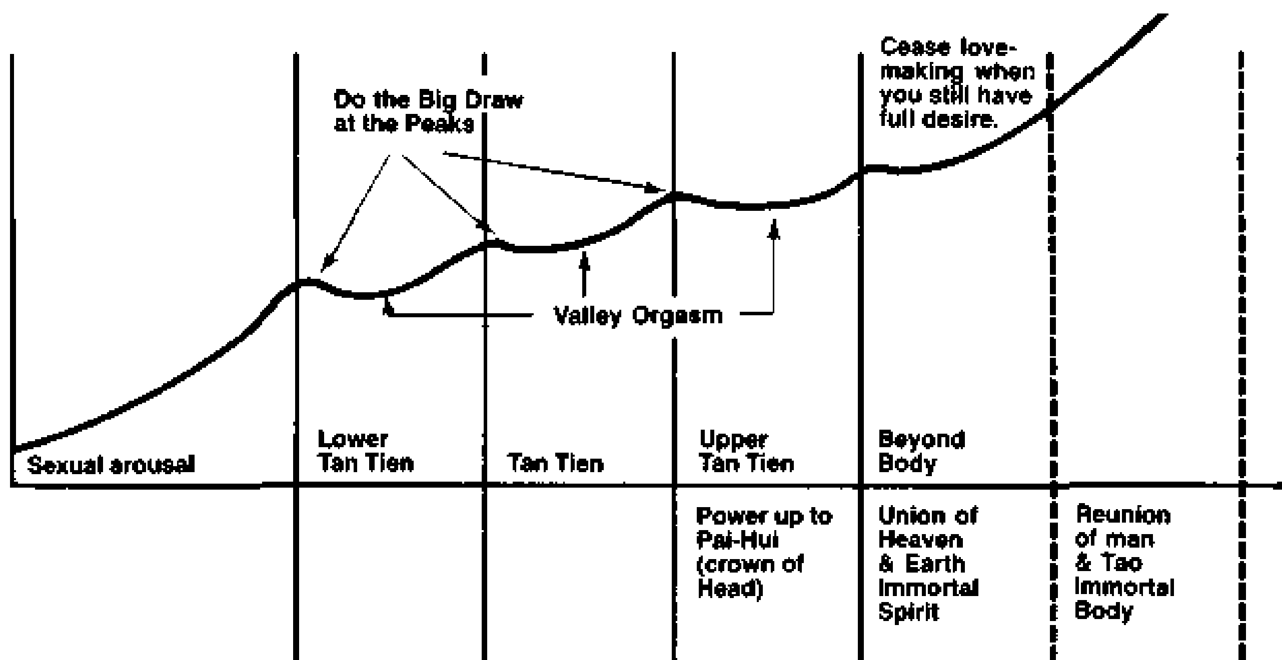
Această metodă prelungeşte penetrarea la o jumătate de oră, o oră, două ore sau mai mult. Puteţi să vă delectaţi cu această formă de iubire un timp nedefinit, fără să plătiţi pentru imensa dumneavostră plăcere cu moneda forţei vitale. Diferenţele constau în tipul orgasmului obţinut. Orgasmul comun, cu ejaculare, poate fi numit orgasm de tip Vârf: acesta este un moment trecător de intensă, chiar extraordinară plăcere după care totul se sfârşeşte.

Taoiştii încurajează orgasmul de tip Vale: un orgasm în expansiune sferică asupra întregii fiinţe. Orgasmul de tip Vale apare treptat, dar el oferă celor care ajung să experimenteze fazele sale mai înalte un extaz de o intensitate greu de descris. Carlos Suares foloseşte o imagine similară cu cea a taoiştilor în descrierea orgasmului de tip Vale, pentru a distinge adevărata comuniune amoroasă de orgasmul cu ejaculare: „Din punct de vedere erotic, bărbatul seamănă mai mult cu o vale scăldată de nenumăraţi curenţi decât cu un defileu adânc în care un copleşitor torent se prăbuşeşte în profunzimi".

În timpul acestui tip superior de orgasm, iubiţii se pot relaxa şi au tot timpul să-şi împartă reciproc imensa lor tandreţe. Acum nu mai există explozia frenetică obişnuită, ci doar val după val de energie subtilă care îi scaldă pe cei doi iubiţi intim îmbrăţişaţi. Acest tip de orgasm nu este o tehnică, ci mai degrabă o experienţă spirituală, pe care cei doi o caută împreună. Această beatifică experienţă poate să fie simultan descoperită de cei doi iubiţi prin parcurgerea următoarele etape: *

1. INTEGRAREA: după penetrare relaxaţi-vă şi realizaţi schimbul de energie. După ce realizaţi contracţiile puternice, specifice Marii Ascensiuni, reluaţi penetrarea. După o nouă serie de 81 penetrări superficiale (şi 9 profunde), trebuie din nou să conduceţi energia când simţiţi că ejacularea este iminentă. Între timp, femeia a fost intens stimulată datorită pasiunii dumneavoastră. Ea, de asemenea, poate să se apropie de orgasm.
   Când ea devine foarte excitată fluidul vaginal va curge mult mai liber. În fluidele sale sunt acum mari cantităţi de energie Yin. După cea de-a doua serie de penetrări este imperios necesar să efectuaţi din nou Marea Ascensiune, ca să împiedicaţi ejacularea.

Figura 29



În caz că femeia este pe punctul de a avea un orgasm cu descărcare, încetaţi penetrarea în timp ce iubita dumneavoastră practică Marea Ascensiune. Acum este momentul ca energiile sexuale să fie ferm deplasate către centrii superiori. În acest stadiu, încetaţi penetrarea şi începeţi un schimb de energie vitală cu iubita dumneavoastră. Veţi ceda iubitei, cu tandreţe, căldura, focul Yang, iar ea vă va oferi răcoroasa energie Yin. Nu uitaţi că nu puteţi prelua energia ei Yin fără a oferi în mod dezinteresat energia dumneavoastră Yang. Acest schimb duce la echilibrarea amândurora. Bărbatul are nevoie de delicata energie Yin a femeii pentru a realiza echilibrul perfect. În mod similar, femeia are nevoie de expansiva energie Yang pentru a obţine o armonizare complexă. Acesta este principiul fundamental al oricărei relaţii amoroase.

ORGASMUL OBIŞNUIT

Orgasm

BANG!

/de tip vârf Aici

/

\

ca sa întâmplat?

Orgasmul cu descărcare este intens, dar plăcerea resimţită este de scurtă durată.

ORGASMUL DE TIP VALE.
încetaţi actul amoros când încă sunteţi trezit Realizaţi Marea Ascensiune la vârfuri

tensiunea enarnlal sexuali Energia se trezeşte. - O rg as m — de tip Vale începeţi să ascenslonaţl ensrglaprin Circuitul (coccls) Reţineţi sămânţa şl Treceţi prin Reintegrarea Poarta Nemuririi

Tan-Tlen superior spre Chl-Chung

Dincol o de trup
spre Pal-Hui

Ridicaţi energia Cer şi Pământ.

Ridicaţi energia Unirea dintre

omului în Tao.

spre (plex solar/inimă) (zona coronală) Spiritul Nemuritor. Chang-Chiang

Corpul Nemuririi,

Mlcrocosmlc

Orgasmele de tip Vale reprezintă deschideri spontane către nivelele mai înalte ale elevării taoiste a energiei CHI.

Figura 29 2.POZIŢIA: este adoptată în cazul în care încetaţi mişcările acive de penetrare şi rămâneţi îmbrăţişat cu iubita într-o poziţie plăcută. Dacă bărbatul este mai greu, femeia ar trebui în mod normal să fie deasu pra, în caz contar , ar trebui ca femeia să fie dedesubtul bărbatului, astfel încât el să poată ascensiona energia mult mai uşor. Dacă femeia este mai slabă, ea va fi deasupra şi îi va fi mai uşor să direcţioneze fluidul energetic. Oricare ar fi situaţia, asiguraţi-vă că poziţia adoptată este comodă şi vă per mite să vă relaxaţi pentru o perioadă mai lungă. Ar fi bine să aveţi la îndemână două, trei perne moi. 3.SINCRONIZAŢI-VĂ RESPIRAŢIA CU CEA A IUBITEI în limba chineză, CHI înseamnă „respiraţie". Viaţa este respiraţie, întreaga manifestare are caracteristicile inspiraţiei şi expiraţiei sau a unei combinaţii dintre acestea două. Din acest motiv, filosofia chineză consideră că orice manifestare este, mai mult sau mai puţin, formată din Yin (expiraţie) şi Yang (inspiraţie). Actul iubirii este în mod esenţial un act al respiraţiei. Dumneavoastră inspiraţi şi expiraţi Ching-ul propriu în trupul şi sufletul iubitei. Inspiraţi energia vieţii, o ascensionaţi în zona creştetului, apoi o expiraţi în iubita dumneavoastră. Astfel, după ce aţi oprit penetrarea activă şi aţi început să vă îmbrăţişaţi iubita, coordonaţi-vă respiraţia cu respiraţia ei. Fiecare dintre cei doi îşi va plasa urechea proprie lângă nasul celuilalt, cu piepturile lipite, în această poziţie este foarte uşor să vă simţiţi, reciproc, respiraţia. În actul iubirii, ciclurile respiratorii stimulează şi armonizează întregul proces al vieţii. Din punct de vedere fizic, respiraţia sincronă duce la fuzionarea celor doi iubiţi şi armonizează ritmul tuturor energiilor lor, ei putând astfel să contacteze sursa ultimă a vieţii. Trebuie să deveniţi atât de sensibil la respiraţia iubitei încât să vă simţiţi la fel de adânc şi de puternic în interiorul respiraţiei sale ca şi cum aţi penetra-o.

4. ÎN TIMPUL INSPIRAŢIEI CONDUCEŢI ENERGIA ÎN SUS DE-A LUNGUL COLOANEI VERTEBRALE, SPRE ZONA CAPULUI. ÎN TIMPUL EXPIRAŢIEI CONDUCEŢI ENERGIA ÎN EXTERIOR PRIN PENIS După o perioadă de timp în care aţi respirat împreună, ascensionaţi energia, gradat, la nivelul centrului coronal. În timpul inspiraţiei, bărbatul îşi imaginează cum preia energia Yin de la nivelul vaginului prin penis . Similar, femeia îşi imaginează cum preia energia Yang de la nivelul penisului în vagin. Amândoi conduc apoi această energie spre Hui-Yin (per-meul) şi spre Chang-Chiang (zona coccigiană), iar apoi o ridică pe coloana vertebrală treptat, până la nivelul lui Pai-Hui (centrul coronal). De la acest nivel, energia traversează limba. Pe tot parcursul exerciţiului, limba va fi ridicată, presând cerul gurii. Scopul acestui exerciţiu este acela de a nu folosi forţa musculară, ca în cazul Marii Ascensiuni, ci pur şi simplu de a direcţiona mental energia sexuală. Meditaţi la aceasta. Poate să vi se pară greu de înţeles la prima vedere, dar cei care vor experimenta aceste tehnici de Kung Fu sexual vor începe să simtă energia, înţelegând intuitiv ideile expuse aici. Energia se va ridica până la nivelul capului, iar mintea va învăţa cum să direcţioneze energia sa proprie CHI, astfel încât să determine fuziunea perfectă între minte şi corp. La început, puteţi să acceleraţi schimburile de energie Yin-Yang cu ajutorul unei lungi şi profunde contracţii musculare. Atunci când fluidele vaginale sunt abundente şi fierbinţi, inspiraţi lent şi profund pe nas. În timpul inspiraţiei contractaţi puternic penisul, Hui-Yin, muşchii anali, fesieri, masticatori şi pumnii, în această ordine. Simultan cu realizarea contracţiei, imaginaţi-vă cum energia trece prin penis, străbate Hui-Yin spre Chang-Chiang şi urcă prin coloana vertebrală spre cap, în centrul coronal. După ce aţi inspirat, rămâneţi în retenţie pe plin şi menţineţi contracţia cât mai mult fără să forţaţi, ascensionând în continuare energia spre zona capului.

Schimbul de energie dintre Yin şi Yang. Cei doi iubiţi ridică gradat energia spre Pai-Hui, zona coronală, înainte de a o schimba Intre ei.

Figura 30 Când expiraţi din nou, oferiţi în mod conştient excesul de energie Yang iubitei. Pentru ca acest transfer de energie Yang să fie cât mai eficient, expiraţi cât mai amplu şi profund. Eliberaţi toată tensiunea, relaxând capul, gâtul, pieptul, abdomenul şi pelvisul. Permiteţi acestei relaxări să se răspândească din creştetul capului în jos, prin tot corpul, asemenea unui val. Atunci când acest val blând ajunge în regiunea pelviană trimiteţi caldaenergie Yang—şi nu sămânţa!—în interiorul femeii prin penis. Contracţia şi relaxarea trebuie să fie făcute cu blândeţe, astfel încât să creeze senzaţia unei pulsaţii ce se deplasează între corpul propriu şi al iubitei. Plin de dragoste, oferiţi energia esenţială iubitei. Darul va purta cu el toate simţămintele de iubire şi devoţiune. Acestea nu sunt sentimentalisme. Ele vor inspira fiinţa iubită să ofere esenţa ei hrănitoare, de natură Yin şi să înglobeze esenţa dumneavoastră Yang, simţindu-se pe deplin satisfăcută. Dacă aveţi tendinţa de a păstra energia Yang doar pentru dumneavoastră, ea va percepe conştient sau inconştient această tendinţă de separare sau altfel spus ego-ul încăpăţânat, care nu este altceva decât energie blocată într-o anumită zonă (la bărbaţi de obicei în regiunea capului). Permiteţi iubitei să absoarbă energia Yang de care are nevoie, oferindu-i astfel excesul de energie care ar putea să vă forţeze să ejaculaţi. La fel cum impulsul de a ejacula se termină printr-o relaxare şi încheierea prematură a interacţiunii amoroase, energia Yin va va inunda corpul, în timp ce energia Yang inundă corpul iubitei.

Dacă sunteţi începător, este posibil să fiţi copleşit de senzaţiile trăite în timpul actului amoros şi vă va fi imposibil să, distingeţi energia ei Yin de propria energie Yang. Totul va părea că egte o singură energie, ex^ plozivă şi fierbinte. După ce vă veţi întări şi obişnui sistemul nervos să folosească aceste energii înalte fără a ceda impulsului de a ejacula, schim bul energetic dintre Yin şi Yang va deveni treptat accesibil conştiinţei. Dacă veţi acumula energie în puncte succesive ale corpului, veţi apoi capa bil să realizaţi schimburi energetice din ce în ce mai mari. Puteţi începe prin conducerea energiei spre Hui-Yin şi să meditaţi asupra acestui punct. Dacă bărbatul are o energie mai mare decât femeia, el poate să o ajute să îşi deschidă centrii energetici, direcţionându-şi energia spre centrii iubitei care încă nu sunt deschişi. Amândoi îşi vor concentra atenţia spre aceşti centri. Energia CHI va curge întotdeauna spre locul în care mintea este focalizată. După ce energia a curs spre Hui-Yin (regiunea perineală), trimiteţi în sus această energie spre Chang-Chiang (coccige). În timp ce meditaţi asupra acestui punct (regiunea coccigiană) veţi simţi, în cazul în care acest centru este deschis, o mică durere şi vibraţii în regiunea scrotală. De aici, trimiteţi energia spre Ming-Men, numit Poarta Vieţii, situat la nivelul coloanei ver tebrale într-un punct opus ombilicului, corespondent vertebrei Tll şi glan delor suprarenale. În momentul în care simţiţi forţa şi ardoarea energiei, ascensionaţi-o spre Gia-Pe, punct situat la egală distanţă între cei doi omoplaţi. . După ce energia a ajuns la acest nivel ea va fi simţită ca fiind foarte caldă şi va începe să se întindă spre plămân. În continuare dirijaţi această energie la nivelul „Pernei de Smarald", Yui-Gen, situat la vârfulcoloanei vertebrale în spatele cutiei craniene. Când acest centru este deschis, aici va apărea o senzaţie de uşoară apăsare. De aici conduceţi energia la nivelul zonei coronale a capului, după o linte imaginară dusă între ureche şi nas. În acest moment poate să apară o senzaţie de greutate a capului în cazul în care există anumite impurităţi. Deplasaţi-o, apoi, spre punctul aflat între cele două sprâncene.

Când limbile se ating, energia circulă prin Circuitul Microcosmic al celor doi iubiţi

Figura 31 Nu uitaţi că este imposibil să deschideţi toate aceste puncte doar într-o singură comuniune amoroasă. Pentru a deschide unul dintre aceste puncte este nevoie de multe schimburi energetice Yin-Yang. În cazul în care aţi ejaculat, este foarte greu şi chiar imposibil să schimbaţi energie pentru că în acest caz bărbatul pierde foarte multă putere şi energie şi rămâne doar o cantitate foarte mică care ar putea fi transferată. Atunci

când se acumulează o mare cantitate de energie în regiunea superioară, ea va începe să coboare prin limbă. Conduceţi-o în jos, spre ombilic şi acumulaţi-o aici.

5. FAZA DE PLATOU: FUZIUNEA MICROCOSMOSULUI PROPRIU CU CEL AL IUBITEI în funcţie de resursele vitale şi de nivelul de dezvoltare spirituală, un cuplu durabil va experimenta noi deschideri care pot să se ivească în timpul interacţiunii amoroase. Înseamnă că veţi simţHa un moment dat că aţi făcut un serios salt în ceea ce priveşte sentimentele şi nivelul de conştiinţă. Aceasta se întâmplă de obicei în faza de platou a interschimburilor Yin-Yang. Perioada din timpul actului amoros, în care nu sunteţi implicaţi în mod pasional, reprezintă chiar faza de platou. Vârfurile sunt momentele dinaintea orgasmului care a fost transformat prin intermediul Marii Ascensiuni. Platoul este reprezentat de schimburile pasive de energie care apar între vârfuri. Energia subtilă nu este pasivă în interiorul corpurilor voastre care se odihnesc ci se deplasează dinamic între cei doi iubiţi, creând un nou nivel de energizare de natură sexual-electromagnetică. Este ceva asemănător unui val interior de energie care creşte continuu, un val oceanic care în final se sparge doar pentru a fi înlocuit de următorul val. După ce energia sexuală a crescut la o anumită intensitate prin împingerea şi dirijarea sa ascendentă de-a lungul coloanei vertebrale pe traiectul circuitelor interioare din Microcosmos, cu ajutorul Marii Ascensiuni, energia obţinută prin schimburile Yin-Yang poate fi utilizată în nenumărate feluri. La început, schimburile energetice ale celor doi iubiţi pot să apară ca fiind haotice şi petrecându-se între oricare două puncte ale corpurilor aflate în contact. După o anumită perioadă de practică vă veţi obişnui cu cantitatea imensă de energie câştigată prin oprirea ejaculării şi vei începe să distingeţi clar diferitele canale ale circuitelor din Microcosmosul propriu cum se ridică de-a lungul coloanei vertebrale şi apoi coboară spre zona frontală a corpului. În timpul fazei de platou a interacţiunii .amoroase, puteţi simţi un curent curgător şi cald trecând între vaginul iubitei şi penis cât şi între buzele şi piepturile voastre. Acestea sunt două circuite individuale din Microcosmosul lăuntric fuzionate într-unui mai mare în care energia celor două corpuri curge nestingherită. Aceste schimburi vor mări cu mult echilibrarea energetică a celor doi şi vor adânci relaţia lor de iubire. Atunci când curgerea energiei CHI creşte în amplitudine veţi simţi cu siguranţă ceva asemănător unui curent electric curgând între fiinţele voastre. Acest efect apare adesea repede la cuplurile ce se bucură de o bună sănătate şi care practică Marea Ascensiune chiar dacă aceştia fac dragoste rar, o dată la câteva săptămâni sau luni. Cele două circuite din Microcosmos, acelea ale bărbatului şi ale femeii, pot fuziona prin anumite modalităţi specifice. Modalitatea cel mai des folosită este intersectarea celor două circuite circulare la nivelul gurilor şi organelor genitale, formând în acest fel o figură asemănătoare cifrei „8". Energia microcosmică se deplasează de-a lungul acestei figuri în felul următor: bărbatul o conduce în sus de-a lungul coloanei sale vertebrale, apoi ea trece spre femeie prin limbă —ce joacă rolul unui comutator. În continuare energia masculină, Yang, pătrunde în circuitele microcosmice ale iubitei şi merge în jos prin canalele situate în zona frontală, ajunge în vagin, apoi spre penis şi înapoi pe coloana sa vertebrală în sus. Circuitul energetic în Microcosmosul femeii are loc într-un mod asemănător, urcând de-a lungul canalului situat în coloana ei vertebrală şi apoi coborând prin canalele frontale ale bărbatului înainte de a reintra în corpul ei la nivelul vaginului şi mergând înapoi spre perineu şi coloana vertebrală. Acesta este cel mai simplu mod de-a controla acest nivel al schimburilor de energie Yin-Yang.

Yang Ching Schimbul dintre Yin şi Yang: bărbatul eliberează energia sa Yang, fierbinte şi absoarbe energia Yin, rece, a femeii.

Yin Ching

Figura diverse

32

Fiecare cuplu poate să se delecteze cu figuri de „8", existând în acest sens o multitudine de posibilităţi d& schimb energetic YinYang. La început, puteţi să-i comunicaţi verbal iubitei la ce anume vă concentraţi în momentul respectiv. Mai târziu, când veţi deveni mult mai sensibil atât la energiile proprii cât şi ale iubitei, schimburile de energie CHI vor deveni prin ele însele un limbaj tăcut, accentuate prin plăcerea de a trimite iubitei valuri de energie fierbinte Yang. Această figura de „8" poate străbate cei doi iubiţi doar la nivelul gurii sau doar la nivelul organelor genitale—în momentele când ei nu se sărută. Ea se poate încolăci în jurul Canalului Guvernator propriu, urcând de-a lungul coloanei vertebrale şi coborând pe al ei şi invers. La acest nivel multe cupluri experimentează spontan deschiderea unora dintre cele 8 canale psihice speciale, stare cunoscută în sistemul taoist de „Meditaţia Fuziunii celor Cinci Elemente" (vezi cap. 18). Aceste ca nale includ căile braţului şi piciorului, căile ce înconjoară în spirală corpul, precum şi calea profundă care se află exact în centrul corpului. Nu fiţi alar mat dacă energiile vi se par sălbatice şi încep să se agite într-un mod cu care nu sunteţi obişnuit. Mulţi iubiţi simt o coloană de energie ridicându-se pe o linie aflată la jumătatea distanţei dintre corpurile lor; dacă vi se întâmplă, relaxaţi-vă şi bucuraţi-vă de jocul energiilor subtile. Unele cu pluri spun că CHI ţâşneşte în sus către vârful capului şi se revarsă într-o ploaie de nectar. Alţii simt că sunt înveliţi într-un cocon, liniile invizibile de energie structurându-se într-o ţesătură în jurul lor. • După ce vă deschideţi toate canalele psihice şi cunoaşteţi tot ce se poate cunoaşte în domeniul schimbului de energie, veţi fi liber să vă alegeţi calea de exprimare a iubirii după cum doriţi. Este interesant de-observat că îndrăgostiţii care nu cunosc nimic despre aceste metode esoterice au uneori experienţe similare în timpul actului amoros. Ei pot trăi toate acestea la voinţă deoarece le-au învăţat singuri prin deschiderea spontană a canalelor de energie-subtilă. Secretele taoiste ale amorului sunt începutul necesar pentru ca fiinţa să focalizeze conştiinţa asupra infinitelor posibilităţi existente în fiecare. Această conştiinţă focalizată este ceea ce transpare din experienţele de interschimbare a divinei energii. În acest sens, iubirea este calea universală spre libertatea deplină—cu cât schimbaţi mai multă energie cu iubita cu atât mai multe posibilităţi vi se deschid.

6. CULTIVAREA ORGASMULUI DE TIP VALE ÎN CEI TREI CENTRI TAN-TIEN Când ambii iubiţi schimbă CHI în CIRCUITUL MICROCOSMIC sau prin alte canale psihice, energiile lor sunt intensificate şi echilibrate. Aceasta creează cadrul unei reale fuziuni între fiinţele lor în timpul orgas-. »nului de tip Vale. Orgasmul de tip Vale este o experienţă chiar mai înaltă a inter-schimbului Yin-Yang care se extinde dincolo de microcosmos. Aceasta se Poate întâmpla în mod spontan oricărui cuplu angajat pe calea expansionării iubirii şi a cunoaşterii spirituale. Nici o tehnică nu vă poate"1 garanta că aceasta se va întâmpla cu siguranţă, dar metodele indicate aici măresc considerabil probabilitatea ca un cuplu să se bucure frecvent de orgasmul de tip Vale. Este o stare de orgasm prelungit care de regulă are loc în timpul fazei de platou, când energiile Yin şi Yang se află într-un minunat echilibru. Este o fuziune a contrariilor, o contopire. Oricum, dacă învăţaţi să blocaţi ejacularea şi să stăpâniţi Marea Ascensiune, dar nu aveţi orgasm de tip Vale, nu fiţi dezamăgit. Aceasta se întâmplă frecvent şi este de aşteptat în special în zonele urbane unde există atât de multe forţe perturbatoare, care se manifestă împotriva menţinerii unui echilibru al energiilor subtile. v îndrăgostiţii experimentează simultan o „ deschidere" a unui centru de energie în timpul orgasmului de tip Vale. Aceasta eliberează o energie gigantică ce vibrează efectiv şi radiază către exterior pentru a umple fiecare celulă a corpului, unindu-se cu energia iubitei. Hinduşii numesc aceşti centri „chakra". Taoiştii se referă la ei ca Tan Tien inferior, mijlociu şi superior şi-i localizează în abdomen, inimă şi cap. Într-adevăr întregul corp este un singur Tan Tien sau câmp de energie, dar în practică este mai uşor de lucrat cu vortexuri mai mici de energie până când vom putea stăpâni o energie mai mare. Secvenţa de deschidere a lor este de regulă de la cel inferior spre cel superior. Dacă centrul superior se deschide înaintea celui inferior energia poate fi instabilă şi de scurtă durată. În acest caz îndrăgostiţii trebuie să-şi direcţioneze energia superioară înapoi, către centrii inferiori pentru a se polariza teluric. Umplerea corpului fizic cu energiile înalte conferă plenitudinea sentimentului de intimitate şi creează o bază puternică pentru explorarea viitoare a lumii spirituale de către cei doi iubiţi. Deschiderea acestor centri energetici reprezintă un adevărat proces de transformare a esenţei sexuale în spirit. Orgasmul de tip Vale este în realitate o unificare a energiilor de tip Ching, CHI şi Shien în interiorul celor doi iubiţi. Aceste trei energii sunt în mod normal prezente la oricine, dar într-o stare divizată şi latentă. Fiecare poate suplini energiile lipsă ale celuilalt şi elimină energiile descendente prin simpla prezenţă a energiilor subtile polar opuse. Când deschideţi un nou centru de forţă mintea dumneavoastră face un salt în cunoaştere prin fuzionarea celor trei energii într-un proces alchimic spontan. Propriul spirit este dezvăluit într-o mai mare măsură, parcurgând încă un pas pe drumul eliberării de corpul fizic. Este important de ştiut că aceşti centri nu pot fi deschişi cu „forţa", aşa cum un copil nu poate fi forţat să crească brusc. Există nişte stadii naturale. Trebuie să vă relaxaţi pentru a determina Tan Tien să se deschidă; apoi veţi experimenta orgasmul de tip Vale. Acesta poate fi descris ca o stare de profundă claritate şi seninătate, dar chiar şi aceste cuvinte Cu cit învăţaţi mai bine să vă relaxaţi în timpul schimbului Yin-Yang, cu atît mai mult vă veţi putea dărui iubitei şi cu atât mai aproape veţi fi de punctul în care atingeţi echilibrul energiilor polare, necesar deschiderii fiecărui centru. Acest proces se desfăşoară într-o fracţiune de secundă, dar poate necesita luni sau ani de acordare fină, subtilă a energiilor celor doi îndrăgostiţi. Din acest motiv încrederea este necesară pentru a atinge nivele mai înalte ale ele varii în cuplu—elevare care presupune un timp

îndelungat pentru a înţelege jocul forţelor subtile şi pentru a vă rafina energiile fizice şi emoţionale mai grosiere. Figura 33 Sistemul dumneavoastră nervos trebuie să fie de asemenea destul de puternic pentru a putea lucra cu fluxul de CHI din ce în ce mai puternic, experimentat în timpul orgasmului de tip Vale. Acesta este unul din motivele pentru care expun exerciţii de fortificare, cum ar fi Blocajul Energetic din capitolul 6. Tai Chi, Yoga, Chi Kung sau orice alte tehnici meditative purificatoare sunt de neegalat pentru accelerarea şi clarificarea procesului orgasmic. Cuplurile care doresc să trăiască orgasmul de tip Vale, fără o anumită disciplină fizică explicită, pot folosi practicile de elevare sexuală descrise în această carte sau practica unor meditaţii de fuziune subtilă cu microcosmosului lăuntric (dacă starea sănătăţii o permite). Orgasmul de tip Vale poate surveni când ambii îndrăgostiţi şi-au armonizat puterea voinţei şi respiraţia în timpul schimbului Yin-Yang. Energia curge firesc între bărbat şi femeie. Focalizaţi-vă atenţia asupra fiecărui centru şi mentalizaţi o spirală de 3 inch (7,5 cm) în diametru (bărbatul în sensul acelor de ceasornic, femeia în sens invers acelor de ceasornic) într-un punct situat cam la 3 inch (7,5 cm) în interiorul corpului în jurul centrului respectiv. Încercaţi să simţiţi energia concret în zona asupra căreia sunteţi focalizaţi, deşi unii resimt energia ca fiind mai puternică în imediata apropiere a coloanei. Energia CHI are tendinţa să urmeze o mişcare de spirală, astfel că mentalizarea acestei mişcări în punctele cheie vă poate ajuta să împiedicaţi declanşarea unui extrem de puternic vortex de energie în timpul orgasmului de tip Vale. Mişcarea în spirală a CHI este cauzată de interacţiunea energiilor bărbatului şi femeii, fiind simbolizată ca un cerc, pentru femeie, şi ca o săgeată, pentru bărbat. In urma fuziunii acestor două semne rezultă o spirală, care este o energie circulară compusă cu o energie liniară mişcându-se tangent la cerc. Când un bărbat şi o femeie fac dragoste se întâmplă acelaşi lucru—CHI Yang intră în cercul lui CHI Yin. CHI fuzionează, cercul de energie se expansionează, iar spirala urcă prin cele două corpuri. Energia va traversa natural printr-o mişcare circulară corpurile, în următoarea succesiune: 1.Centrul ombilicului, sau Tan Tien inferior, este punctul unde se întâlnesc numeroase canale ale corpului. Când acest centru este deschis, toate aceste canale sunt unite. Vă veţi recăpăta ceva din vitalitatea puter nică a unui nou-născut, hrănit cu energie prin ombilic. 2.Transportaţi energia către plexul solar care controlează sistemul digestiv, stomacul, splina şi ficatul. Vă va întări sănătatea şi voinţa. La nivelul centrului plexului solar energia este mai pură, mai expansivă şi mai activă. Dar va trebui să vă deschideţi mai întâi centrul ombilicului pentru ca energia să poată ascensiona. 3.Canalizaţi energia către centrul inimii; aceasta constituie o etapă foarte importantă în fortificarea inimii şi plămânilor şi în amplifi carea puterii de iubire şi empatie. Aici se găseşte centrul Tan Tien mi jlociu care se extinde în zonele învecinate imediat deasupra şi dedesupt. 4.în continuare canalizaţi energia către gât. Centrul de energie al gîtului este glanda tiroidă, poarta de energie dintre om şi Divin. Acesta con trolează vorbirea şi este cunoscut de asemenea ca un centru al creativităţii.

5.De la gît direcţionaţi energia către Yin-Tang (Al Treilea Ochi), situat la mijlocul distanţei dintre sprâncene, care controlează siste mul nervos şi sufletul. Dezvoltarea lui calmează şi micşorează influenţele stresului şi ale fricii. La nivelul capului se află Tan Tien-ul superior. 6.în final direcţionaţi energia către Pai-Hui, creştetul, centrul cunoaşterii spirituale şi poarta către evoluţia spirituală superioară ■. SUMARUL ORGASMULUI DE TIP VALE 1. Faceţi dragoste într-un mod activ, adoptînd trei sau şase penetrări superficiale şi una profundă sau nouă superficiale şi una profundă. 2.Opriţi penetrarea cînd simţiţi apropierea orgasmului. Efectuaţi Marea Ascensiune pentru a ridica energia în Pai-Hui. 3.Respiraţi de voie. Alegeţi o poziţie confortabilă pentru a evita tensiunile în membre. 4.Deschideţi Circuitul Microcosmic prin direcţionarea energiei CHI de-a lungul circuittiluî, folosindu-vă de puterea gîndului. 5.Interschimbaţi energia prin circularea energiilor în interiorul şi în jurul corpurilor voastre împletite, meditând. Focalizaţi-vă atenţia la a echilibra polar energia de la Tan Tien-ul inferior. Cînd energia s-a acumu lat, transportaţi-o ascendent în valuri spre Tan Tien-ul mijlociu şi spre cel superior. 6.Cînd energia voastră s-a transformat sau simţiţi că erecţia s-a redus cu 50%, reîncepeţi penetrarea (dacă doriţi) pentru a acumula şi mai multă energie, menţinînd diafragma urogenitală închisă, având grijă să vă opriţi când simţiţi că ejacularea este iminentă. 7.Interschimbaţi energie pentru un anumit timp. De fiecare dată încercaţi să o ridicaţi pentru a activa centrii superiori, meditînd asupra fiecărui Tan Tien atît timp cît vă este confortabil. 8. Femeile de asemenea pot practica Marea Ascensiune în timpul actului amoros. Aceasta le va ajuta să-şi fortifice muşchii vaginali, stimulează producerea hormonilor şi le oferă aceeaşi longevitate şi dezvol tare spirituală ca şi bărbaţilor. Reamintim că Marea Ascensiune este o prac tică musculară şi mentală; pe cînd practica interschimbului este operaţiune mentală şi spirituală. Energia femeii este diferită de cea a bărbatului. Stu diul acesteia necesită o lucrare specială care este proiectată să apară ulterior. Prin practicile taoiste în cuplu, bărbatul şi femeia sunt regeneraţi, fiecare obţinând o mulţime de avantaje. Este foarte important ca practica să nu fie folosită doar în scop personal. Recomand ca nici unul dintre parteneri să nu aibă orgasm cu descărcare în stadiile superioare de practică, cu toate că acesta nu constituie o pierdere atît de mare pentru femeie şi îi poate favoriza, uneori, accesul la nivele superioare. Cînd unul dintre parteneri se apropie prea mult de abisul orgasmului, trebuie să-latenţioneze pe celălalt şi să se

oprească. În acest fel, cei doi iubiţi pot opri avalanşa orgasmului prin efectuarea promptă a Marii Ascensiuni pentru a dispersa energia din zona genitală. În practica taoistă a „elevării individuale", un bărbat poate singur să-şi inducă un fel de orgasm interior, de tip Vale, învăţînd să echilibreze schimbul de energii Yin-Yang dintre diferiţii săi Tan Tien. Aceasta este o metodă de „autostimulare" indusă de răsturnarea polarităţii dintre anumite organe, fenomen ce poate fi destul de plăcut. Este o meditaţie pe care o puteţi experimenta ca act amoros, fiind o practică superioară pe care ar trebui să o stăpînească în cele din urmă fiecare dintre iubiţi, separat. Este o etapă a „Micii Iluminări" a lui Kan şi Li, descrisă în capitolul 18. MAREA ASCENSIUNE CA METODĂ CONTRACEPTIVĂ Tehnicile taoiste de transmutare şi sublimare a energiei sexuale vă pot ajuta la crearea celui mai potrivit contraceptiv (din punct de vedere al sănătăţii şi al naturalităţii). Personal, nu am ejaculat timp de zece ani, folosind această metodă şi nu am provocat nici o sarcină nedorită. Cînd am decis, împreună cu soţia, să avem un copil, am ejaculat de două ori. Prima ejaculare a fost individuală, pentru a elimina în afara corpului celulele seminale slăbite. Acestea erau slăbite deoarece în timpul meditaţiilor am extras energia CHI din ele şi am dirijat-o înspre centrii superiori. Apoi, corpul a răspuns prin producerea de noi celule seminale pentru a le înlocui pe cele pierdute înainte şi mi-am focalizat intenţia şi energia în a le face cît mai puternice şi mai sănătoase posibil. Am ejaculat o singură dată în aşa fel încît soţia mea să devină însărcinată. Desigur, am avut grijă să alegem începutul ovulaţiei. Rezultatul este copilul nostru, Max, şi oricine poate să vadă că este un dinam viu. Cred că i-am dăruit cel mai bun start posibil în viaţă prin faptul că am protejat sămînţa şi am adus-o la maximum de sănătate prin cultivarea sănătăţii fizice generale. Oricum acesta este şi un avertisment. Deoarece sămînţa dumneavoastră devine puternică în urma acestor practici, este mult mai uşor de a lăsa însărcinată o femeie decît în mod normal. Chiar dacă vă gîndiţi că sunteţi sigur că vă puteţi controla sămînţa, vă recomand să folosiţi suplimentar contraceptivele artificiale. Nu vă jucaţi cu corpul, evitaţi

vasectomia şi sterilizarea. Prezervativele împiedică absorbirea fluidelor feminine Yin şi poate atenua şi slăbi sensibilitatea la trecere energiei CHI prin penis. Pentru a fi sigur, folosiţi anticoncepţionale chiar dacă puteţi preveni ejacularea orgasmică a sămânţei. Este posibil ca prin fluidul clar—lichidul de lubrefiere a canalului prin care sperma se scurge în exterior în timpul fazei de platou a schimbului de energie—să eliminaţi câteva celule seminale invizibile aflate în căutarea unui ovul rătăcit. Aceasta este de asemenea o măsură de prevedere în cazul în care aveţi o relaţie cu o femeie cu care nu doriţi să vă căsătoriţi, un copil nedorit putându-vă costa pe fiecare mai mult decât merită plăcerea momentană. Reamintiţi-vă că nu vă cultivaţi doar energia dumneavoastră, ci cultivaţi Tao în tot ceea ce faceţi şi gândiţi. Acţionaţi cu înţelepciune, evitând problemele mari prin luarea unor măsuri corecte şi simple. ELEV AREA ÎN CUPLU—PUNCTUL DE VEDERE AL UNEI FEMEI Michael Winn a condus acest interviu cu o femeie de 35 de ani, dansatoare, profesoară, psihoterapeut, mamă a unui copil. Michael Winn: Aţi găsit că este dificil de învăţat metoda de Kung Fu ovarian a elevării în cuplu? Studenta: Practic de aproape doi ani. Conceptul este simplu, partea fizică este de asemenea simplă, dar mi-a luat destul de mult timp să-mi descopăr necesităţile şi echilibrul sexual. A fost mai dificil să-mi ajut iubitul să-şi controleze orgasmul. Problema de a avea sau nu orgasm, dacă îmi oferă sau nu energie sau dacă mă goleşte de energie mi se pare schimbătoare. Depinde de mulţi factori. Depinde de felul orgasmului, de tipul de energie schimbată între mine şi iubitul meu şi de zona în care este focalizată energia în timpul respectivei întâlniri amoroase în acea zi, de starea emoţională respectivă. MW: Deci, dacă energia dumneavoastră este la un nivel coborât, orgasmul de tip Vale vă elevează? Sau dacă sunteţi la un nivel mai ridicat, orgasmul vă coboară? S: Cred că dacă mă aflu pe un nivel coborât, trezirea energiei sexuale îmi măreşte energia. Dar mergând până la capăt şi având un orgasm obişnuit, mă epuizează. Dacă energia este înaltă, trezirea energiei sexuale o face mai înaltă şi mai pură, trăirea unui orgasm neputându-mă epuiza,. Uneori îmi poate oferi mai multă energie. Dacă iubitul meu preia mai multă energie'în timpul orgasmului meu, o transferă înapoi la mine, deci eu nu pierd energie prin orgasm, doar dacă sunt extenuată încă de la început. Astfel am tendinţa de a o conserva efectiv şi de a efectua Marea Ascensiune. MW: Credeţi că aceasta vă schimbă radical sexualitatea ? S: Fără nici o îndoială. Este foarte deosebit. Vreau să spun se naşte armonia pe care acum pot să o simt plenar. Transformă actul sexual' într-o adevărată artă a comunicării. Amorul era foarte puternic pentru mine şi înainte, dar acum este mai profund; are legătură cu capacitatea de a comunica fizic şi psihic pe care am obţinut-o în alte momente ale vieţii, dar aceasta este o cale mai condensată. MW: Să clarificăm deci, este doar mai intens fizic ? S: Este mai in tea», mai cald, mai prelungit. Pot avea un orgasm al întregului corp şi o excitare resimţită în toate zonele corpului.Uneori aveam şi înainte, dar acum se întâmplă mult mai des. Pot să susţin

orgasmul pentru mult timp. Durează uneori câteva minute. Înainte dura doar câteva secunde. Acum sunt capabilă să trăiesc diferite tipuri de orgasme de care nu eram capabilă înainte. MW: Care sunt âceăte tipuri diferite de orgasme ? S: Fiecare din ele este diferit. Unele sunt delicate, tandre, altele intense, fiind uneori adevărate ture de forţă. Pot avea loc în zone diferite, chiar şi în zona creierului. Pot să fie la nivelul genital. Le-am folosit pentru vindecare şi a fost foarte bine. O perioadă de timp am direcţionat energia rezultată în timpul orgasmului spre organul slăbit pentru a fi vindecat, dar am găsit că este mai *tfil de a opri orgasmul şi de a redirecţiona energia unde este nevoie. Am găsit un truc care pare că intensifică şi prelungeşte orgasmul şi anume: ^pătrun^ în ei jumătate din drum, apoi mă întorc. MW: Deci când-aveţi un orgasm puteţi face Kung Fu ovarian. S: Da. Este ca şi cum te-ai retrage din orgasm, fiind încă în el; se. continuă mult timp. Ceea ce realizez eu este că în loc de a mă reîntoarce din starea orgasmică—dacă mă aflu acolo deja—o prelungesc pentru un timp. Orientez energia în sus pe coloana vertebrală. Nu realizez efectiv contracţiile Marii Ascenstoai. Doar îmi încord muşchii vaginali şi înclin pelvisul înapoi. Este o uşoară arcuire a coloanei în afară, deci spatele este curbat. MW: Şi aceasta prelungeşte orgasmul. S: Da, foarte m«!t: MW: Şi aceasta se întâmplă pentru că spatele este îndreptat astfel încât energia poate ascensiona mult mai uşor? S: Probabil. Nu ştiu sigur cum este absorbită energia în sus, am descoperit aceasta încercând să controlez un orgasm pe cale de a se declanşa la iubitul meu. Când am început să am un orgasm, starea s-a transmis şi lui, deşi eu nu intenţionam aceasta. Deci, dacă încep să am un orgasm şi simt că astfel îi determin şi iubitului meu un orgasm, mă retrag. Îi retrag penisul şi încep să orientez energia ascendent. Şi ceea ce se întâmplă cel mai adesea este că prelungesc astfel orgasmul în mine. MW: Deci numai dumneavoastră aveţi orgasm. S: Da. Încerc să nu-i provoc aceeaşi stare. Alteori rămânem împreună, dacă el se simte capabil de un control total. E minunat. MW: Care este atitudinea altor femei care practică tehnicile de Kung Fu ovarian? S: în general este pozitivă; ele agreează aceste tehnici. Multe femei cu care am vorbit consideră că au mai făcut aşa ceva înainte. MW: Am auzit şi eu deseori această opinie. Este o reacţie obişnuită? S: Ca să fiu sinceră, eu cred că există doar câteva femei care că au practicat aceste tehnici în cuplu. Unele femei practică exerciţiile, dar eu cunosc personal doar o femeie care a practicat în cuplu. Este ceva mai mult decât experienţa mea izolată, dar cred că numărul femeilor care practică efectiv este destul de redus. MW: Aţi simţit vreodată un nivel vibrator mai înalt în ceea ce priveşte calitatea actului amoros sau a energiei ? S: Da. Uneori am senzaţia că mă aflu sub apă (după încheierea orgasmului). Văd lucrurile într-un fel diferit şi aud un ţiuit în urechi. Am simţit aceasta şi în urma unor meditaţii foarte intense.

MW: Cum vă afectează tehnicile de Kung Fu ovarian viaţa zilnică? S: Mă face mai sensibilă faţă de iubitul meu şi faţă de propriile mele energii. Apare un nivel profund de tandreţe şi de aceea cred că este absolut necesară conservarea energiei. Menţinerea şi elevarea ei are o mare valoare. Cred că atunci când faci asta creezi o anumită impresie în jur şi ceilalţi oameni îţi răspund într-o manieră asemănătoare. MW: Referitor la energie şi împărtăşirea ei, care este diferenţa între energie şi dragoste? A avea mai multă energie fizică, mai multă vitalitate este acelaşi lucru cu a iubi mai mult? S: Nu este doar ceva fizic, este resimţit foarte intens şi la nivel psihic. Relaţia se împlineşte în planul iubirii. Sexul este doar un vehicul în crearea armoniei. Metodele taoiste conferă mai multă putere emoţiilor, iubirii. Erau momente în timpul amorului când emoţiile erau de puternice încât am plâns împreună. Apare multă tandreţe şi chiar o contopire. Este mult mai mult decât ceva fizic. MW: Simţiţi că puteţi face pe orice nivel distincţia între energiile Yin şi Yang? S: Nu mă gândesc la aceasta ca fiind Yin şi Yang, dar simt căldura urcând pe coloană, transformându-mă. Mă simt mult mai feminină. Dar nu pot defini acesta ca sentiment. Mai degrabă aş defini-o ca pe o energie specială. Este asemeni unui joc cu focul, un joc interior, lăsându-te topit, în final MW: Deci care este diferenţa între acest schimb de CHI şi dragoste? S: Este un mod de a comunica dragostea. Este un mod de a împărţi energia. Creează mai multă polaritate. Mă simt hrănită. Primesc energie Yang, fierbinte, care îmi permite să creez mai mult Yin. Devin mai echilibrată. Am mai simţit starea şi înainte, dar nu am putut să o obţin la voinţă. Şi nu a fost atât de intensă. MW: Vă măreşte aceasta apetitul sexual ? S: Da, îmi măreşte apetitul, deşi nu urmăresc aceasta. Nu este o dorinţă absolută şi din această cauză pot fi foarte împlinită. De asemenea, Tehnicile Kung Fu ovarian îmi permit să-mi transform energia sexuală, ascensionând-o, ceea ce nu mă face să înnebunesc când mă simt foarte dornică şi condiţiile exterioare nu permit manifestarea plenară. Dar când împrejurarea favorabilă apare îmi place să profit de pe urma ei. MW: Aţi simţit vreodată că iubitul ar fi mai preocupat de aspectul tehnic, de conservare a energiei sexuale şi mai puţin atent la dumneavoastră? Sau că ar avea această tendinţă? S: Nu, niciodată. A avut această tendinţă, este adevărat şi se simte frustrat, uneori, când nu reuşeşte. Dar eu sunt încrezătoare în viitor. Va fi din ce în ce mai bine.

CAPITOLUL 10 CELE ŞAPTE ETAPE ÎN SUBLIMAREA ENERGIEI SEXUALE

Există multiple modalităţi de acţiune în momentul schimbului de energie sexuală, în timpul actului amoros sau când se realizează tehnici individuale. Pornind de la nivelul propriu al evoluţiei spirituale, fiecare trebuie să se dezvolte individual. Există şi alte practici, mai înalte, spirituale, de transformare a

conştiinţei umane, decât tehnicile de cultivare a energiei sexuale expuse aici. Dar le veţi putea înţelege complet şi veţi obţine un beneficiu de durată doar când veţi avea un control perfect asupra sexualităţii. Mulţi yoghini, guru şi maeştri din Est au ajuns în America crezându-se pe deplin realizaţi, dar curând au descoperit că nu au dobândit controlul asupra sexualităţii. Ei doar şi-au reprimat dorinţele sexuale în timp ce şi-au dezvoltat centrii spirituali superiori. Unii dintre ei puteau fi într-adevăr înzestraţi, dar erau limitaţi de tabu-urile religioase şi culturale privind sexualitatea. Acest dezechilibru este urmarea puternicelor tabu-uri locale împotriva libertăţii sexuale din Orient. Cultura estică este încă puternic controlată de religie sau de presiunile familiei, ceea ce reduce considerabil tentaţia de a avea relaţii extra-conjugale. Plata în cazul descoperirii este prea mare şi poate ruina „cariera" unui aspirant yoghin sau a altui învăţător spiritual care se angajează să-şi transceandă dorinţa sexuală. În climatul de libertate din America, dorinţele sexuale reapar puternic, devenind obstacole în dezvoltarea spirituală. Mulţi s-au păcălit atât pe ei înşişi, cât şi pe discipolii proprii, aceştia devenind mai târziu deziluzionaţi de gurul lor deoarece s-a dovedit a fi prea puţin spiritual, fiind ataşat de sex şi de plăcerea carnală. Unii lideri spirituali sunt foarte critici cu privire la încercările „inferioare" de transformare a energiei sexuale utilizând tehnici fizice cum ar fi cele descrise ca metode de început ale elevării taoiste în cuplu. Ei ignoră faptul că omul poate greşi chiar şi în timpce urmează o cale spirituală. Deoarece sexualitatea şi obiceiurile privind alimentaţia sunt profund ancorate în natura omului, nu puteţi schimba aceste obiceiuri peste noapte. Dar dacă un om se schimbă progresiv interior, modul mecanic de gândire şi de comportament se va modifica în concordanţă cu natura spirituală cea mai profundă. În mod asemănător se întâmplă şi cu arborele tânăr din vecinătatea celui bătrân: primul se poate îndoi cu uşurinţă, dar cel de-al doilea cu greu poate fi îndoit brusc. Esenţa sexuală sau Ching CHI este izvorul nostru interior de tinereţe, seva ce curge prin arborele tânăr. Când o conservaţi şi o circulaţi, ea are un efect de reîntinerire. Corpul, mintea şi sufletul vor deveni mai suple şi mai elastice, dezvoltarea spirituală putându-se realiza cu multă graţie, fără mari dificultăţi. Când seva îşi pierde limpezimea şi sunteţi încovoiat de greutăţi, calea e dureroasă şi dificilă. ESTE ELEV AREA ÎN CUPLU CALEA MÂINII STÂNGI ? Anumiţi oameni implicaţi în practicile spirituale se vor feri de cultivarea taoistă a energiei sexuale şi vor acuza aceste practici de folosirea „Căii Mâinii Stângi". Prin „Calea Mâinii Stângi" ei înţeleg automat meditaţia realizată în timpul actului amoros. Din acest motiv practica le apare ca fiind suspectă, corupătoare, mai puţin pură decât practica meditativă sau rugăciune, acestea neimplicând—în mod conştient—energia sexuală. Pe „Calea Mâinii Drepte" se face un jurământ de celibat. Prin el însuşi, sexul nu este indezirabil pentru spiritualitate. Fără sexualitate nici un om sfânt nu sar fi născut. Puritatea intenţiei de elevare spirituală în cuplu este foarte importantă, aşa cum este în orice practică spirituală. Dacă intenţia este de a controla o altă persoană, atunci practica devine „neagră". Diferenţa esenţială constă în existenţa încercării de a interfera cu voinţa altei persoane, pentru „binele" ei sau pentru a-i face rău. Orice manipulare sau interferenţă, încărcate de energie subtilă, sunt forme de magie neagră, în afară de cazul în care persoanele în cauză nu cer de bună voie ajutorul sau iubirea, manifestând deschis dorinţa de a le primi. Altfel, nu există nici un motiv să apară teama de sex—e parte din dumneavoastră, sunteţi născuţi şi muriţi cu el, vă dă căldură şi putere pentru dragoste şi e complet încărcat cu aceleaşi forţe ca şi restul Universului. De fapt această cale de elevare este aşa numita—de către unii taoişti—„magie albă", ei transmiţând

învăţătura prin care se atinge o perfectă polaritate, prin echilibrarea esenţei Yin cu esenţa Yang. Chiar şi numele maestrului meu, „Nor Alb", inspirat de muntele sacru din China unde a trăit, reflectă această învăţătură. Există şi alte căi puternice care se focalizează şi mai intens asupra energiilor Yin şi Yang, dar eu le găsesc mai riscante. Unii oameni critică folosirea sexului ca fiind yoga „roşie", dar, ei confundă această culoare cu energia arzătoare a pasiunii. La elevarea în cuplu combinaţi într-un mod echilibrat albul şi roşul, sămânţa lui şi sângele ei, mintea şi pasiunea, bărbatul şi femeia în esenţă, Yang şi Yin. Rezultatul acestuiproces, distilarea alchimică, este o esenţă neutră, un valoros elixir incolor, cu puterea de a vă transforma sufletul şi corpul, ducându-le spre spiritul nemuritor. Acest elixir este făcut din CHI rafinat, Ching şi Shien şi sunt necesari ani întregi pentru a-lprepara corect. Nici un sfânt, guru sau rege nu se naşte fără organe sexuale. Astfel că fiecare bărbat care s-a născut trebuie să treacă prin stadiul dezvoltării sexuale. Cât de repede şi ce metode utilizează pentru aceasta diferă de la unul la altul, dar va experimenta trezirea sexuală, erecţia şi ejacularea. Dacă va putea trece rapid această treaptă lumească va putea probabil deveni un călugăr, un sfânt, maestru sau guru, sau poate va alege să rămână o persoană „obişnuită" în lumea în care se află. Mulţi dintre marii maeştri taoişti îşi menţin o popularitate scăzută, lucrând în linişte. Dacă îi întâlniţi nu vă veţi imagina că sunt fiinţe extraordinare—asta în cazul în care nu sunteţi suficient de conştienţi pentru a simţi seninătatea care-i înconjoară. Energia lor este ca o briză blândă traversând încăperea, atingând pe fiecare într-un mod deosebit. În cultivarea taoistă bărbatul şi femeia meditează împreună. Ei folosesc impulsul sexual natural ca o punte către o conştiinţă mai înaltă. Taoismul pune la îndemână tehnici care să ajute fiinţa să-şi stăpânească impulsul sexual, astfel că e liberă să aleagă modul de viaţă pe care îl preferă. Cealaltă alternativă este aceea de a fi sclavul instinctelor animalice sau frustărilor sexuale. Nu va conta cât de mult vor decădea, vor găsi întotdeauna modalitatea de a-şi crea o faţadă acceptabilă. CALEA MÂINII STÂNGI Chiar dacă printre taoişti există două aspecte total diferite—practica elevării în cuplu şi menţinerea strictă a celibatului—aceasta nu este din cauză că femeia sau energia sexuală ar fi considerate murdare, impure sau rele Esenţa Yin a femeii era deja recunoscută în China pentru puterea ei şi influenţa armonizatoare. Îndoielile privind practicile de interschimbare a energiei erau centrate în general pe întrebarea dacă adeptul care practica tehnica—bărbat sau femeie—va putea să continue să progreseze dincolo de plăcerile senzual emoţionale ale sexualităţii pentru a atinge cea mai înaltă conştiinţă spirituală. Există un pericol real de a confunda ataşamentul emoţional faţă de iubită cu acordarea pe frecvenţele mai înalte ale subtilei uniuni dintre Yin şi Yang. Este un stadiu care nu poate fi evitat pentru majoritatea bărbaţilor, dar care în timp şi continuând elevarea energiei prin meditaţii, Tai Chi şi practici înrudite, va fi depăşit în mod natural. Aceasta nu înseamnă a trăi fără emoţii; înseamnă a le menţine în echilibru, a folosi emoţiile pentru a canaliza forţa pozitivă în procesul de elevare a energiei CHI. Este mai periculos să vă forţaţi să rămâneţi celibatar înainte de a fi cu adevărat pregătit pentru aceasta, deoarece nu veţi şti niciodată dacă aţi ajuns cu adevărat să controlaţi dorinţele sexuale şi emoţiile sau doar le-aţi evitat sau suprimat. Celibatul poate duce, de asemenea, la confuzie, în cazul în care survine prematur. Puteţi cu uşurinţă să vehiculaţi mai multă putere sexuală decât sunteţi capabil să echilibraţi prin meditaţie. Puteţi avea voinţa interioară de a rezista relaţiilor sexuale, dar dacă sufletul se îndreaptă către ele în vise sau în gânduri veţi pierde energie şi vă veţi dispersa atenţia. Din acest motiv bărbaţii au nevoie de femei, oricare ar fi

dificultatea întâmpinată pe drumul echilibrării cu energia feminină, prezenţa lor dând o anumită pace fundamentală. În acest sens, elevarea în cuplu reprezintă cea mai sigură cale, deoarece nu lasă nici o piatră neatinsă. Aveţi pe cineva care să vă însoţească în această lungă călătorie prin viaţă, ceea ce o face mai plăcută şi în acelaşi timp veţi urmări cu mai multă siguranţă calea decât cineva care se forţează să urmeze un program auster prin care se neagă pe sine. O inimă de femeie plină de esenţă Yin este minunată, acceptaţi-o* Puteţi amândoi beneficia de relaţie şi să formaţi un Univers în miniatură, un microcosmos. Relaţia de cuplu va fi o oglindă în care se reflectă un adevăr spiritual. Acest răspuns din partea iubitei e valoros şi e unul din motivele pentru care taoiştii lucrează adesea în cuplu—şi aceasta nu numai ca îndrăgostiţi. Există un suport valoros şi o compensare în fiecare relaţie. În elevarea pe Calea Mâinii Drepte vă folosiţi mintea şi trupul ca un microcosmos analog Universului. Celibatul vă face viaţa simplă, lipsită de dezordine, iar contururile conştiinţei individuale sunt mai clar definite. Aceasta conservă energiile şi poate contribui la un progres rapid în meditaţie. Dar poate conduce şi la o anumită sterilitate, dacă nu sunteţi atent, la iluzia unei perfecţiuni a lumii interioare care neagă realitatea lumii materiale. Este ca şi cum aţi fi într-o sferă de cristal şi aţi privi în exterior, spre lume, fără a experimenta însă efectiv lumea şi fără a vă armoniza cu ea. Vă puteţi trezi că vă evitaţi obligaţiile reale de viaţă sau să credeţi în mod fals că sunteţi izolat de lume în virtutea realizărilor spirituale proprii. Dacă veţi crede aceasta puteţi cădea în cursa obişnuită de a acumula prea multă energie la nivelul capului şi de a rupe contactul real cu corpul şi cu cele cinci elemente fundamentale. Nu există nimic de temut în această lume dacă vă păstraţi integritatea şi echilibrul corpului, al minţii şi al sufletului. În cazul elevării în cuplu nu aveţi de ce să vă temeţi de femeie. Energia ei Yin poate părea diferită sau poate deranja pentru un timp, dar ceea ce trebuie să-lpreocupe pe bărbat este să absoarbă această energie şi să o folosească pentru propria sa evoluţie, echilibrând şi fiinţa iubită prin aportul de energie Yang. Un bărbat căruia îi este frică de femei, de a nu fi contaminat sau atacat, încearcă de fapt să-şi protejeze propriul egoism spiritual.. Mulţi se tem că nu sunt capabili să egaleze puterea copleşitoare a femeii. Această contracţie blochează curgerea lui Tao. Este la fel de iraţional ca frica de apă. E rezonabil să vă fie frică dacă alunecaţi dintr-o barcă în mijlocul oceanului, dar asta nu înseamnă să refuzaţi să beţi apă din acelaşi motiv. Totul constă într-un echilibru, o armonie între cele cinci elemente subtile. Vă este mai uşor ' să controlaţi acest echilibru dacă aţi învăţat să controlaţi sămânţa. Astfel, dacă adăugaţi esenţei apei energia sămânţei în solul fertil al cuplului, o grădină minunată va înflori pentru amândoi. PREGĂTIREA PE CALEA MÂINII DREPTE Una din metodele Căii Mâinii Drepte pe care cei care studiază Tao pot să o aplice este următoare. Seara culcaţi-vă devreme şi treziţi-vă dimineaţa la primele ore; este preferabilă o oră situată între orele 24:00 şi 6:30. Deseori în acest moment are loc o erecţie spontană. Dacă nu, ea poate fi uşor pr ovocată. Când er ecţia a f os t obţinută, alegeţi o poziţie—culcată—favorabilă. Executaţi Marea Ascensiune de 9, 18 sau 36 de ori, în funcţie de durata erecţiei. De fiecare dată conduceţi energia spre zona capului. Când capul este plin de energie veţi permite acesteia să coboare spre inimă, plex solar şi ombilic. O veţi dirija apoi spre Hui-Yin, ascensionând-o ulterior spre cap, realizând astfel un circuit complet. Această formă de meditaţie este întăritoare şi poate fi practicată în fiecare noapte, având efecte profund benefice.

Eu personal găsesc că acest exerciţiu poate îndepărta multe greutăţi pe care bărbaţii le au cu prostata (prin îndepărtarea oricărei tensiuni nedorite care putea duce la inflamarea sau iritarea ei). El serveşte, de asemenea, la deschiderea canalelor de energie electrică în corp, ceea ce va creşte permeabilitatea dumneavoastră la enei'gia iubitei, precum şi faţă de toate celelalte surse de viaţă. Unii maeştri consideră abilităţile legate de actul sexual ca fiind murdare şi nepotrivite, chiar lipsite de puritate. Dacă vă preocupă acest aspect, ar trebui să ştiţi că ora 12 noaptea este considerată ca fiind cea mai pură pentru schimbarea lui Yang în Yin, proces ce are loc la această oră. Dar nu uitaţi că energia obţinută este asemenea banilor câştigaţi. Unii îi pot câştiga uşor, având poziţii sociale înalte, pe când alţii doar prin muncă fizică grea şi obositoare—de exemplu cei care lucrează la salubritate, şoferi de camion, curăţători de geamuri etc. Banii pe care îi câştigă sunt identici. Puteţi acum decide care dintre ei este mai îndreptăţit. Oricum, să ştiţi că nu contează banii pe care îi câştigă, ci felul în care îi cheltuieşte. Taoistul îşi cheltuieşte energia ridicându-se pe sine şi pe ceilalţi la cel mai înalt nivel, pe orice cale posibilă, a Mâinii Stângi, a Mâinii Drepte sau pe nici una dintre ele. CALEA NICIUNEI MÂINI A TAOISMULUI (TAOISMUL NU ESTE NICI CALEA MÂINII STÂNGI, NICI A MÂINII DREPTE) în timpul lecţiilor mele de meditaţie abordez aspecte superioare, care nu pot fi învăţate dintr-o carte. Fac referiri în detaliu la abordarea tao-istă asupra libertăţii absolute a omului. Aceasta este învăţătura Tao a celor trei nivele de iluminare, iar ceea ce este dincolo de ele este nemurirea. Noi, taoiştii, avem multe căi—secrete—pentru a ajunge la fiinţa noastră pură. În „Iron Shirt Chi Kung" eu explic o tehnică de încărcare masivă a penisului, care reuşeşte în felul acesta să ridice mari cantităţi de energie seminală în corp şi spre zona capului. În China sau India, poţi să aştepţi o viaţă întreagă la picioarele maestrului înainte ca acesta să te înveţe secretul. Eu nu am secrete, am doar dorinţa de a-i învăţa pe alţii ceea ce am învăţat la rândul meu. Problema constă în a găsi studenţii cu răbdarea necesară şi suficientă autodisciplină pentru a învăţa. Amintiţi-vă că puterea seminală pe care o folosim în tehnicile de Kung Fu sexual reprezintă mai mult decât valoarea nutritivă a substanţei în sine, oricât de elevată ar fi. Aici pătrundem şi abordăm o sursă de energie electromagnetică aproape infinită, provenită din spermă. Printr-o mişcare continuă, celulele seminale creează electricitatea umană, pe baza unor principii electromagnetice elementare. Noi am oprit pierderea devastatoare de energie datorată ejaculărilor repetate şi am început să elevăm energia, însoţind-o cu ascensiunea spre inimă şi cap. În cadrul practicii Iron Shirt Chi Kung noi mărim stabilitatea energiei noastre vitale, fixând-o tot mai ferm în pământ şi captând energia CHI în fascii, oase şi cavităţile osoase ale corpului nostru. În tehnica taoistă de Yoga Esoterică a Micii Iluminări sau Kan şi Li, eu explic formulele eso-terice necesare creşterii energiilor Yin şi Yang din corpul uman şi „expulzarea" energiilor CHI şi Ching stocate spre inimă şi cap, într-o formă mult rafinată. Prin Marea Iluminare se poate învăţa modul în care putem absorbi energia Yin şi energia Yang din surse exterioare corpului nostru—din pământ, soare sau lună—pentru ca apoi să fie transmutată şi sublimată într-un proces alchimic de rafinare1. Dar, în primul rând, trebuie să vă gândiţi să controlaţi propria energie creatoare, sexuală şi abia apoi să controlaţi tărâmurile subtile ale Universului. Vă veţi petrece viaţa urmărind puteri iluzorii sau căutând un sens al individului ca entitate izolată şi aceasta vă va ghida până la bătrâneţe, dar chiar în ultima clipă veţi realiza că nu puteţi purta aceste vise dincolo de moarte.Conform tradiţiei.taoiste procesul de bază al transformării „pe etape" al energiei este următorul:

energia spermei este transmutată şi vehiculată de curentul cald al Circuitului Microcosmic. Energia vehiculată de către curentul cald este transformată gradat în forţă mentală şi această forţă numită „suflet"este şi ea, în cele din urmă, transformată, revelând esenţa manifestării, care este spiritul pur. Când spiritul este îmbrăcat în Corpul Nemuririi primeşte libertatea să acţioneze pe diverse planuri spirituale după propria sa dorinţă. Acesta este un pas dincolo de conştiinţa individualităţii cosmice. Bărbatul care practică metodele taoiste devine conştient într-un mod inevitabil că tot ceea ce este viu formează o unitate. El ştie că energia se scurge în el de la ceilalţi şi se reîntoarce la ceilalţi. Oriunde există viaţă, energia curge. El înţelege acest adevăr făcând experienţe pe propriul său corp. În urma acestor experienţe motivele egoiste care l-au guvernat dispar treptat. A lua de la altul înseamnă a lua de la sine, deoarece eu sunt ceilalţi. A „murdări" calea celuilalt înseamnă a o „murdări" pe a mea întrucât există o singură cale pentru toate creaturile şi aceasta este calea vieţii. Ofer cititorului o parte din metode pentru a putea să aleagă şi să avanseze spontan, fără încordare sau forţare. Este de dorit să se procedeze prin trecerea gradată de la un nivel la altul. Mulţi oameni cu înclinaţii spirituale au început cu forme inferioare şi s-au ridicat. Este greşit a considera că folosirea energiei sexuale umane pe plan fizic vine pe calea „impură" a Mâinii Stângi—aceasta fiind calea pe care ar trebui să „călătorească" în mod normal fiecare dintre noi. Dacă se începe cu Mâna Stângă se va progresa, ajungându-se la Mâna Dreaptă şi până la urmă se va trece la calea Niciunei Mâini. Dar nu se poate atinge punctul cel mai înalt fără a urca scara treaptă cu treaptă, tinându-ne foarte ferm de „bara de sprijin". Pe măsură ce urcăm, Mâna Stângă şi Mâna Dreaptă alternează, stabilind echilibrul. Nu se dă drumul barei până când nu s-a ajuns sus, indiferent pe ce anume se sprijină scara. Atunci se stă „cu picioarele pe pământ" şi datorită faptului că scara devine orizontală se poate „fără mâini"—cu mâinile goale, liber de a face orice, de a urca altă scară sau de a rămâne în acel loc. Cei care nu sunt efectiv implicaţi într-o practică taoistă zilnică (cum ar fi Kung Fu sexual), ar putea critica folosirea energiei sexuale pentru dezvoltare. Dar dacă ei au studiat şi cunosc întregul sistem, ei vor înţelege că nu există Calea Mâinii Stângi sau a Mâinii Drepte, ci doar un amestec armonios de Yin şi Yang într-o infinitate de forme. Orice aspect duce spre opusul său—sexul duce la eliberarea de sex, unul spre doi (vezi YinYang), doi spre spre trei şi totul spre nimic (Wu Chi). Aceasta este adevărata educaţie Tao—calea de mijloc a Niciunei Mâini. Fără mâini, viaţa devine lipsită de eforturi. Există un nivel în Tai Chi Chuan la care ne referim câteodată sub numele de „Mâinile Minunate". Un începător în Tai Chi trebuie să folosească 90% energie Yang pentru a-şi mişca corpul. Un discipol intermediar poate folosi 60% Yang şi 40% Yin. Un maestru în Tai Chi Mâini Minunate foloseşte 50% Yang şi 50% Yin . Un maestru Tao creează un echilibru asemănător în fiecare moment al vieţii sale. Aceasta este Calea Niciunei Mâini a lui Tao. Este minunată, deoarece este plină de graţie şi lipsită de efort—aşa cum ar trebui să trăiască întreaga omenire. CELE ŞAPTE NIVELE SPIRITUALE ALE CONTROLULUI ENERGIEI SEXUALE ÎN TAOISM Primul nivel: Controlul fizic asupra pierderii seminale Acest control se dezvoltă în cadrul planului uman al conştiinţei—asemănător celor 5 nivele ale educaţiei taoiste. Degetul se foloseşte pentru oprirea fluidului seminal în timpul actului sexual sau al masturbării. Acest fenomen încetineşte pierderea fluidelor vitale şi ajută la distribuirea lor în alte părţi ale corpului. Folosirea degetului poate bloca ejacularea seminală, dar nu va direcţiona Ching CHI-ul în sus.

Va urma un orgasm normal şi se va pierde 60%-70% din puterea seminală (puterea electromagnetică produsă de mişcarea a 200-500 milioane de spermatozoizi), dar va păstra majoritatea cantităţii seminale în corp. Sămânţa va scădea progresiv de la nivelul organelor genitale şi hormonii vor fi reabsorbiţi în corp. Corpul va conserva o parte din energie producând mai puţină spermă. Cantitatea secretată este redusă automat de îndată ce energia sexuală este transmutată în interiorul corpului. După practicarea acestui „blocaj extern" erecţia va scădea şi vă veţi simţi destul de obosit. După un timp, sănătatea corpului va fi îmbunătăţită, la fel şi puterea, viaţa sexuală fiind mult mai profundă şi mai activă. Va spori şi forţa interioară, dar este nevoie de mai mult timp, întrucât majoritatea puterii Yang este pierdută prin ejaculare. Al doilea nivel: Controlul fizic şi mental asupra orgasmului sexual Acest nivel foloseşte o combinaţie de apăsări cu degetul precum şi metoda de blocaj intern numită „Ridicarea Nectarului către Floarea de Aur" („Drawing the Nectar Up to the Golden Flower") sau prescurtat „Marea Ascensiune" („Big Draw"). Înainte de ejaculare folosiţi degetul pentru a presa Hui-Yin şi folosiţi în acelaşi timp Marea Ascensiune pentru transmutarea energiei înainte ca lichidul să se scurgă. În acest fel pierdeţi mai puţin decât în primul caz, dar erecţia va scădea şi veţi continua să aveţi un orgasm normal centrat în zona organelor genitale. Deschiderea Circuitului Microcosmic este cheia care face posibilă ridicarea energiei în sus, în loc de a fi obligată să se scurgă prin penis. De îndată ce puteţi direcţiona energia spre coccis, ea va începe să ascensioneze uşor de-a lungul coloanei vertebrale. Când simţiţi presiunea CHI-ului în zona capului trebuie să o obligaţi să coboare spre ombilic. Cel de-al treilea nivel: Controlul mental asupra dorinţei sexuale şi orgasmului. După ce veţi practica mai mult timp Marea Ascensiune, veţi reuşi să vă controlaţi ejacularea numai mental. Veţi experimenta Marea Ascensiune fără a fi necesară forţa fizică (musculară) şi veţi dobândi abilitatea de a jongla cu orgasmul. Acest pas se va finaliza uneori prin eliminare de spermă, dar, cu timpul, veţi dezvolta puterea de a opri ejacularea fizică şi de a savura experienţa printr-un orgasm mult mai plăcut, orgasmul de tip Vale. Dacă vă puteţi opri înainte de a merge prea departe în momentul apariţiei impulsului de ejaculare, veţi putea extrage şi schimba energie cu iubita dumneavoastră. În acest fel veţi pierde ceva, dar veţi obţine altceva. Pierdeţi în principal energie Yang şi obţineţi ceea ce doriţi, energie Yin. Este aproape un schimb: aveţi prea mult Yang şi femeia prea mult Yin, astfel încât schimbaţi energii, fiecare obţinând proporţia de care are nevoie. Această metodă presupune o conştiinţă înaltă, autocontrol, detaşarea de planul sexual; vedeţi acum în actul amoros un sacrificiu conştient făcut pe altarul unei conştiinţe elevate. Acest al treilea stadiu este mai înalt decât al doilea, deoarece mintea a intrat în legătură cu Ching CHI şi a început să integreze această esenţă sexuală cu energia generală CHI, rezultând o fiinţă unitară. Există o mare diferenţă de experienţă în domeniu între cei care, practicând Marea Ascensiune, folosesc degetul (blocajul extern) şi cei care folosesc numai mintea. Este net superior faţă de „coitus interruptus". Marea Ascensiune împinge excesul de energie din regiunea organelor genitale în sus, spre centrii superiori, unde energia poate fi înmagazinată pentru alte necesităţi. Esenţa sexuală devine în felul acesta hrană pentru spirit. La acest nivel, cei care practică Marea Ascensiune îşi pot mări forţa pe care o au. Dacă întrebuinţează această metodă când fac dragoste, ei vor fi neobosiţi. Ei pot acum face acum dragoste oricât de mult; de

obicei au nevoie de mai puţin, deoarece calitatea actului îi satisface pe deplin, încât se simt mai puternici şi sunt capabili să se controleze şi să învingă celelalte dorinţe lumeşti care le condiţionează viaţa. Oricum, trebuie să deveniţi conştient de faptul că la acest nivel ex-trageţi energie de la o altă finţă care încă nu este perfectă. Din acest motiv trebuie să înţelegeţi greşelile celuilalt prin propria dumneavoastră fiinţă. În acest al treilea stadiu ambii iubiţi trebuie să fie foarte înţelegători şi puternic implicaţi în această practică. Dacă unul dintre ei nu se implică este foarte greu să lucreze împreună pentru a schimba energie. Dacă iubita dumneavoastră are probleme sau este supărată este foarte posibil ca prin empatie să preluaţi acest necaz. Dacă uneori metoda nu reuşeşte este fiindcă iubita are anumite probleme intime. Acesta este primul lucru pe care trebuie să-lurmăriţi şi să-ltrataţi prin meditaţie sau alte terapii. Altfel veţi absorbi aceste necazuri şi ele vor acţiona asemenea unor toxine psihice. Metoda poate părea nedreaptă, dacă iubita este foarte tristă şi dumneavoastră plin de energie. Ea va absorbi forţa vitală a fericirii, pe când dumneavoastră veţi sădi tristeţea şi grijile în propriul corp. Doar dacă sunteţi foarte puternic o veţi putea purifica şi într-adevăr ajuta prin ghidarea ei spre o stare mai înaltă care o va elibera de grijile ei interioare. Din acest motiv trebuie să fiţi selectiv în alegerea partenerei, deoarece veţi absorbi din esenţa ei vitală. Veţi tinde să deveniţi o persoană vulgară, vanitoasă sau geloasă dacă iubita dumneavoastră are aceste caracteristici din abundenţă. Pentru a expulza aceste impulsuri inferioare trebuie să folosiţi puterea iubirii şi a compasiunii. Al patrulea nivel: Schimbul de energie în lipsa actului sexual Pentru bărbat, practica aceasta este mai uşoară dacă iubita este tânără, încă nu a născut şi are o bună vitalitate; sau dacă aceasta şi-a ridicat energia CHI până la nivele superioare prin practici meditative. Este o metodă de auto vindecare" care poate fi folosită de tineri, dar este de preferat să fie aplicată de oameni mai în vârstă care nu mai au un interes atât de activ în viaţa sexuală şi totuşi caută puterile reîntineritoare ale energiei sexuale. Cel mai cunoscut practicant al acestui nivel este, fără îndoială, Mahatma Gandhi, care a insistat ca nepoata lui de 18 ani să doarmă lângă el şi a făcut-o în deplină castitate. Flăcările spirituale care ardeau în Gandhi aveau nevoie de hrana şi echilibrul răcoros al energiei Ching feminine. Standardele culturale şi religioase interziceau actul amoros unui bărbat sfânt hindus. În Evul Mediu, cavalerii depuneau un legământ în legea cavaleriei de a-şi sublima dorinţele sexuale; transformându-le într-o poveste spirituală sublimă. Un sărut cast de la o domnişoară sau o îmbrăţişare pură, având doar o privire încărcată de iubire erau lucruri idealizate în legende ca mitul Sfântului Graal (un simbol clar al căutării energiei feminine pure în fiecare cavaler) şi în cântecele trubadurilor. Astăzi practica aceasta este folositoare când doi iubiţi doresc să-şi adâncească relaţia spirituală sau să se vindece unul pe celălalt, dar datorită relaţiilor de căsătorie sau a altor constrângeri nu doresc să creeze dizarmonii care ar urma unor relaţii sexuale. Filosofia Tao respectă stabilitatea relaţiei lor armonioase, dar în acelaşi timp\arată necesitatea libertăţii lor spirituale, considerând această libertate ca factor de echilibru şi de hrană a elementului personal. Această metodă permite o mai mare libertate de mişcare faţă de categoriile iubit-iubită şi încurajează prieteniile spirituale în cadrul cărora schimbul de energie sexuală polarizată este făcut cunoscut cu graţie şi fără reţineri. Este un mod delicat şi minunat ca doi oameni să-şi eleveze energiile împreună. Cuplurile căsătorite o pot găsi ca pe o altă modalitate de împărtăşire a dragostei lor. Acest nivel poate fi practicat doar de bărbatul care le controlează pe celelalte trei şi care a obţinut deja un anumit nivel de conştiinţă spirituală. El a învăţat că ceea ce caută nu se află în aspectul exterior al femeii, în senzualitatea sa. CHI-ul său se mişcă nu în afara sa, a simţurilor sale, ci spre interior, spre

centrul său. El caută femeia interioară, aflată înlăuntrul său şi găseşte că este mai uşor să-şi mobilizeze energia sa Yin, stimulat de prezenţa unei energii feminine puternice. Metodă: staţi culcat sau aşezat în faţa iubitei, ţinându-vă eventual de mâini sau îmbrăţisându-vă. Focalizaţi-vă atenţia asupra energiei subtile a iubitei; trebuie să-i „simţiţi" aura. Pentru început absorbiţi energia în Tan-Tien-ul inferior. Absorbiţi această forţă spre cap, mărind gradat deschiderea pentru a permite trecerea unui flux mai puternic de energie. La un nivel mai înalt al acestei practici energia poate fi absorbită direct în inimă sau în cap, dar trebuie să fie bine distribuită pentru a evita dezechilibre în dezvoltare. Dacă faceţi acest lucru în fiecare zi vefi obţine o forţă extraordinară, care în cea mai mare parte vine din propriul corp—o putere Yin a fluidului seminal, cu mult mai pură decât în cazul primelor două nivele. Educând această nouă sensibilitate în dumneavoastră puteţi grăbi atât propria evoluţie cât şi pe cea a iubitei. Al cincilea nivel: Dincolo de sexualitate Acesta este un nivel care i-a disciplinat în mod deosebit pe aspiranţii yoghini taoişti. Vă găsiţi încă în planul uman, dar conştiinţa dumneavoastră este superioară energiei din timpul somnului, care deja este destul de pură. Acest stadiu nu implică deloc stimularea sexuală. În taoism această metodă este cunoscută ca fiind meditaţia „Ora Vieţii" sau „Ora luiTsu", fiind practicată între orele 23:00 şi 01:00. Maeştrii Tao au învăţat că puterea pe care o absorbi din propriul tău corp poate rămâne acolo pe veci. Puterea care este absorbită din altă fiinţă sau din alt corp fizic sau subtil nu va rămâne acolo prea mult sau va deveni repede parte din tine. Este ca un transfer de sânge, în care celulele trăiesc 24 de ore după care mor. Scopul sexualităţii esoterice este de a cunoaşte puterea secretă de echilibrare a en ergiilor subtile Yin şi Yang. Dar sexul a devenit un obicei. Trebuie să vă mobilizaţi repede şi să- schimbaţi gradat rutina. Nu ne aşteptăm să dezobişnuim un leu de a mânca carne şi de a-lface să mănânce iarbă peste noapte. Dar cu cât vă veţi ridica mai mult prin practică, cu atât mai uşor vă veţi schimba obiceiurile, fără ca cineva să vă forţeze sau să vă spună ce să faceţi. __ ; Este un lucru cunoscut că după somn are loc o erecţie. Aceasta deoarece somnul a saturat corpul cu esenţă sexuală şi cu forţă vitală CHI. Penisul dumneavoastră este încordat cu putere astfel încât este foarte important să canalizaţi energia în sus pentru a vă putea bucura de intensitatea şi puritatea ei. Dacă nu o ridicaţi, ea se va pierde. Mulţi oameni sunt tentaţi în aceste momente să aibă relaţii sexuale sau să se masturbeze şi pierd astfel multă energie. Acest nivel este mai înalt decât celelalte patru deoarece, chiar în lipsa unei iubite, există o absenţă totală de gânduri erotice şi de aici o apropiere imediată de vidul originar Tao. Penisul este erect în virtutea propriei sale puteri. În taoism această tehnică este considerată foarte secretă. Al şaselea nivel: Transformarea energiilor spirituale dincolo de minte şi corp Acest nivel se referă la fiinţele umane cu o înaltă pregătire spirituală în Yoga, meditaţie sau Tai Chi. Mulţi dintre cei care abordează acest nivel au convingerea că urmează o cale dreaptă sau sfântă, detaşânduse de lucrurile pământeşti. Acest fenomen se întâmplă adesea cu yoghini aspiranţi care încearcă să-şi domine impulsurile sexuale. Dar de fapt aceştia ar trebui să cunoască foarte bine planul sexual înainte de a controla acest nivel.

Acest înalt stadiu spiritual rezolvă atracţia umană pentru sexualitate şi căutarea conştientă sau inconştientă a energiei creatoare primordiale, învăţând individul să absoarbă energia direct din Univers, din forţa vitală existentă pretutindeni. Trebuie să petreceţi ani de zile absorbind şi schimbând gradat energie în plan uman, până când corpul, mintea şi spiritul—Ching, CHI şi Shien—sunt saturate (stadile 1-5). Atunci puteţi lucra pe câmpuri mai vaste de energie Yin şi Yang, dincolo de corp şi vă puteţi proiecta CHIul acolo unde este cel mai bine.Mulţi oameni încearcă să sară nerăbdători către aspectele divine ale naturii lor, fără deplina înţelegere a componentelor umane şi animale, sau, aşa cum spunea un înţelept, „este uşor să-lcunoşti pe Dumnezeu, dar este greu să fii om". Este ceea ce taoiştii au susţinut dintotdeauna, ei subliniind înrădăcinarea în pământ ca o cerinţă primordială pentru invocarea puterii din ceruri. Forţa energiei sexuale este nesemnificativă în comparaţie cu forţa energiei cosmice Tao. Dar pentru oameni sexul are o putere extraordinară şi este o punte spre puterile vaste ale Universului şi tărâmurile spirituale ale conştiinţei. Greşeala de a nu educa această energie corect este una din piedicile comune care apar când se caută susţinerea conştiinţei la acest al şaselea stadiu. Mulţi au ocazia să arunce o privire în acest domeniu, prin meditaţie sau viziune, dar puţini sunt cei care pot trăi în el. Energia vitală CHI care la început a fost folosită pentru a crea puterea seminală regeneratoare este acum condusă prin corp şi canalizată direct spre centrii superiori. Taoiştii vorbesc despre acest proces ca fiind „Mica Iluminare". Atunci când este elevat şi purificat, corpul uman devine permeabil la energiile cereşti direct, fără vreun stadiu intermediar şi nu mai produce celule seminale. Pe acest plan superior, Pai-Hui (creştetul capului) şi Yin-Tang (al treilea ochi) sunt două puncte care pot absorbi puterea universală, iar Yung-Ch'uen (bolta plantară) punctul care poate absorbi puterea telurică. În acest stadiu puteţi practica în soarele dimineţii şi al amiezii, precum şi în nopţile cu lună. Absorbiţi energia telurică prin Yung-Ch'uen (prin picioare) şi energia cosmică şi solară prin Pai-Hui. Aceasta oferă super-conştiinţa pură cu întreaga ei putere, echilibrată cu energia lunii ce pătrunde prin Yin-Tang (al treilea ochi). Utilizând formulele Marii Iluminări energia universală este transformată şi amestecată cu propria energie, aşa încât poate deveni folositoare în plan uman. Această energie universală este brută şi de aceea corpul dumneavoastră trebuie să o transforme şi să o adapteze cerinţelor lui. Când veţi atinge acest stadiu, vă veţi extinde progresiv resursele de putere. Acesta este nivelul la care unii taoişti încetează să mai mănânce şi se limitează doar la a respira; ei se retrag în puritatea munţilor izolaţi şi se hrănesc cu energiile subtile ale naturii. Maestrul meu a atins acest nivel, dar a fost nevoit să părăsească muntele datorită bombardamentelor japoneze în timpul celui de-al doilea război mondial. Al şaptelea nivel: Unificarea dintre om şi Tao Acesta este stadiul pe care taoiştii îl numesc Nemurire. Nu vi-lpot descrie din proprie experienţă, dar este bine documentat în mii de volume de canoane taoiste incluzând numele multor individualităţi care au atins acest stadiu. Puteţi să credeţi sau nu; puteţi,' de asemenea, să înlocuiţi nemurirea—considerând-o ca o metaforă—şi să o priviţi ca pe o anumită conştiinţă cosmică. Învăţăturile taoiste însă sunt clare. Ele se referă la ceva real şi nu la ceva simbolic. Cea mai înaltă realizare umană este aceea de a se crea pe sine conştient. Unificarea cu Tao sugerează actul total al autocreaţiei de la originarul CHI (sau Wu CHI). Vedeţi capitolul 18 pentru o descriere completă a celor şapte formule superioare de meditaţie Tao care conduc aspirantul sincer spre acest stadiu al divinităţii. Toate cele şapte trepte vor conduce spre o realizare spirituală superioară, dar depinde de dumneavoastră să alegeţi cât de departe doriţi să vă continuaţi evoluţia. Nu vă pot recomanda un anumit nivel ca fiind mai bun decât altul. Nimeni nu vă poate spune cum să vă trăiţi viaţa. Mulţi oameni rămân la

nivelul primelor două trepte, trăind mai mult de 100 de ani. Tradiţia menţionează că alţii au folosit treptele a treia şi a patra pentru a trăi o viaţă fericită şi plină de energie timp de câteva sute de ani în unele cazuri. Nivelele 2, 3 şi 4 pot fi mai bune când sunteţi tineri şi doriţi să aveţi mai multe iubite. Mai târziu aveţi nevoie de o singură soţie. În tinereţe doriţi o soţie frumoasă, dar după ce sunteţi căsătorit de mai mulţi ani frumuseţea nu mai este calitatea principală pentru o soţie. O fată integră, iubitoare poate fi mult mai de preţ pentru a obţine serenitatea spirituală. Depinde de dorinţa spirituală proprie şi de nivelul de elevare şi de maturitate. La fel este şi cu celelalte trepte. Nu ştiu ce treaptă veţi alege; ofer doar un ghid. Unii bărbaţi nu sunt pregătiţi mult timp pentru a-şi schimba stadiul. După ce citiţi această carte puteţi renunţa la practicarea tehnicilor de Kung Fu sexual şi să fiţi fericit ejaculând asemenea cascadei Niagara. Dar dacă doriţi să vă educaţi energia, veţi veţi evolua spiritual in-santaneu spre nivele spirituale superioare. Scopul dumenavoastră va fi atins mai repede dacă vă consacraţi evoluţiei spirituale. În cele din urmă efortul dispare pe măsură ce încetaţi să luptaţi cu propria natură care, în esenţă, este identică cu Tao. Conştiinţa energiilor subtile universale va creşte natural şi vă veţi autotransforma nu conform unei religii sau filosofii ci urmând vocea interioară. Marele medic chinez Sun S'su-mo (581-682 e.n., cunoscut pentru inocularea varicelei), care a trăit 101 ani, a exprimat problema în „Reţeta de Fabricare a Aurului Nepreţuit" astfel: în tinereţe omul nu înţelege Tao. La o vârstă medie aude multe despre Tao, dar nu aplică. Când este în vârstă, vede adevăratul Tao, dar este prea slab pentru a mai acţiona.

Conform tradiţiei taoiste, procesul complex de alchimizare a lichidului seminal în scopul revelării Sinelui Nemuritor comportă următoarele etape: sperma este transmutată în energie ce va fi aspirată în Circuitul Microcosmic. Această energie (caldă) vehiculată prin Circuitul Microcosmic este în continuare transformată în forţă mentală, alcătuind ceea ce laoiştii numesc suflet. În final, chiar şi această energie extrem de rafinată va fi sublimată, dezvăluind esenţa manifestării, spiritul pur.

CAPITOLUL 11
ORGASMUL ŞI WU WEI

de Michael Winn „Bărbatul este excitat de energia CHI a femeii şi Coloana de Jad intră în acţiune. Femeia este excitată de energia CHI a bărbatului determinând curgerea apelor din interiorul Porţii Secrete. Aceste fenomene sunt rezultatul natural al principiilor universale Yin şi Yang. Ele nu pot fi reproduse numai prin voinţa umană."

(Canon taoist)

De-a lungul timpului au existat numeroase dispute asupra faptului că femeia posedă o cantitate nelimitată de esenţă Yin, fiind astfel capabilă de un număr nelimitat de orgasme. Acesta este punctul de vedere al textelor medicale din secolul al VIII-lea, care sugerează că bărbaţii ar trebui să stimuleze femeile să aibă cât mai multe orgasme, eliberînd astfel o cât mai mare cantitate de energie Yin. Energia femeilor este lunară, urmând un ciclu. Ele îşi pierd această energie în fiecare lună, prin menstruaţie. Dar, în acelaşi timp, recâştigă energie telurică în fiecare lună, ceea ce le oferă un potenţial orgasmic uimitor. Însă orgasmele multiple sunt extrem de secătuit oare, depinzând de tipul orgasmului şi de nivelul energetic al femeii. Datorită faptului că organele sexuale ale femeii sunt în interiorul corpului este mult mai uşor pentru aceasta să transfere energia orgasmică unor centri superiori. Iată de ce multe femei, chiar fără a cunoaşte aceste noţiuni, sunt mai spirituale decât bărbaţii aceleiaşi categorii. Aceştia îşi elimină sămânţa într-un mod instinctiv şi pierd astfel beneficiile ei spirituale. Dar când un bărbat începe să-şi controleze energia sexuală, el poate să o facă continuu. Trupul său va reduce producţia de sămânţă. Acest lucru îi va permite bărbatului să îşi dezvolte energia CHI mai repede decât femeia, care este supusă unui ciclu lunar, mai lent. Iată de ce majoritatea preoţilor şi învăţătorilor spirituali sunt bărbaţi. În plus, femeile, prin natura lor, sunt de esenţă Yin şi astfel sunt mai aproape de principiul inconştient.Ele nu simt o dorinţă la fel de puternică să urmeze o cale specifică pentru Yang, de învăţătură exterioară. Ele au un drum diferit. Dar tocmai aceasta explică fascinaţia exercitată de femeie şi de orgasmul acesteia asupra bărbatului. Ea reprezintă un fel de învăţătură interioară pentru bărbatul pregătit-în această direcţie. Orgasmul feminin este o implozie a esenţei Yin. Bărbatul resimte această implozie a energiei Yin ca pe o fuziune, un fel de fluidizare. Yin reprezintă energia terestră sau materia, în timpul orgasmului structura energetică a corpului femeii vibrează astfel încât dacă vă veţi armoniza energia cu a ei, veţi fi receptiv la o nouă şi complet diferită experienţă trupească. Taina femeii este că, cu cât vă afundaţi mai mult în pământ cu atât trupul văva fi ridicat mai mult în slăvi. Este o iniţiere într-un mister al eu-ului interior, pe care femeia o poate oferi bărbatului, iar catalizatorul folosit este chiar energia masculină. Amanţii care nu au cunoştinţe în acest domeniu trăiesc uneori, starea de fuziune în momentele de dulce acalmie care urmează actului amoros, când energiile lor se unesc într-un orgasm spontan. Ei pot să-şi simtă corpurile transparente sau pot avea senzaţia că plutesc; sunetele sunt percepute ca având o claritate de cristal, culorile din cameră par mai strălucitoare. Este o stare modificată de conştiinţă în care percep cu claritate armonia primordială a lumii naturale. Scopul învăţăturii taoiste este să susţină şi să intensifice această stare, în care individualitatea pe care o simţim de obicei dispare şi ne simţim integraţi într-o realitate superioară. Un orgasm superior al minţii şi trupului ne apropie de conştientizarea omniprezenţei energiei CHI. Simpla fuziune a energiilor spirituale Yin şi Yang în microcosmosul trupului nostru ne reaminteşte că acelaşi lucru se întâmplă în macrocosmos—că Soarele, Luna, Pământul şi Calea Lactee fac efectiv dragoste între ele. Planetele se atrag una pe cealaltă datorită vastelor câmpuri electromagnetice şi gravitaţionale. Stelele şi quasarii emit curenţi fierbinţi Yang de lumină şi radiaţie care sunt recepţionaţi de vidul rece Yin al spaţiului cosmic. Suntem de la distanţă martorii relaţiilor amoroase cosmice, reflectate în lumina misterioasă ajunsă pe pământ datorită Lunii sau stelelor căzătoare care brăzdează cerul. Probabil toată această energie luminoasă sfârşeşte prin a fi reabsorbită de haos, de găurile negre, în spatele cărora se află vidul absolut, ceea ce taoiştii numesc „Wu CHI".

Făcând o paralelă, sămânţa bărbatului reprezintă energia solară sau nucleară a acestuia. El şi-o dezvoltă sau o stochează astfel încât să o poată elibera într-un mod controlat. Ea este apoi emisă în spaţiul său personal sub formă de căldură radiantă. O femeie poate să o absoarbă şi să o înapoieze într-o căldură mistică care împrospătează şi vindecă. Taoiştii numesc starea de echilibru a minţii, favorabilă realizării fără efort a acestuiproces de transformare, Wu Wei. Acest termen are semnificaţia de non-acţiune şi uneori se referă la faptul că taoiştii sunt observatori mistici complet detaşaţi ai naturii, care nu intervin niciodată, pentru a nu distruge fragilul echilibrul Yin-Yang. Aceasta implică de fapt o neut^litate, o stare specială de conştiinţă în care se poate înfăptui orice în mod spontan. Este o stare de pasivitate în sensul că întregul Univers este de fapt potenţialitate pură, dar este simultan o stare activă prin faptul că există în armonie perfectă cu Universul, în continuă schimbare. Eşti întotdeauna liber să acţionezi sau nu, în funcţie de situaţie. Concret, femeile trăiesc mai aproape de starea de Wu Wei decât bărbaţii, pentru că este în natura lor, ca Yin, să se descarce şi să primească energie universală pentru a realiza plenitudinea. Această esenţă Yin face energia feminină atât de spontană şi atractivă pentru bărbat. Cu cât depune mai puţin efort, cu atât mai naturală şi mai accesibilă pare bărbatului. În timpul actului amoros, o femeie poate să rămână însărcinată chiar dacă este pasivă; ea face să pară simplu însuşi actul creaţiei. Pe de altă parte, bărbaţii sunt Yang, cu o energie expansivă care pare să necesite un efort mai mare să se susţină. Cum ar putea bărbaţii să progreseze astfel încât să devină mai puternici creând ceva fără efort, fără prea multă muncă? Probabil bărbaţii vor putea găsi un răspuns la această întrebare experimentând orgasmul de tip Vale. Acest orgasm total al trupului, minţii şi spiritului este atins fără efort. O dată ajunşi în această vale interioară, plimbându-vă prin peisajul minunat care vă include pe dumneavoastră, iubita şi întregul univers subtil, vă veţi aminti cât de uşoară şi naturală este această armonie superioară, precum şi faptul că această stare vă era cunoscută, dar aţi uitat-o, ocupat fiind cu lupta pentru existenţă. Nu trebuie să munciţi pentru a crea această senzaţie învăluitoare de iubire. Din contră, pentru a obţine starea de Wu Wei este necesar să interferaţi cât mai relaxat cu iubita dumneavoastră. Wu Wei nu implică decât atingerea echilibrului în domeniul enegiilor pure, spirituale generate de trupuri şi de câmpurile preexistente de energie Yin-Yang din Univers. Relaţiile amoroase conduc la stări benefice de detensionare, astfel încât veţi constata prezenţa unei linişti adânci în interior după întoarcerea la viaţa de zi cu zi. Am descoperit că spontaneitatea orgasmului de tip Vale este în deplin acord cu învăţăturile taoiste. Unii bărbaţi cad în propria lor capcană, fascinaţi fiind de tehnicile de dezvoltare a energiei CHI şi de mecanismele Marii Ascensiuni. Aceştia pot obţine o cantitate mare de CHI, dar dacă forţează s-ar putea să nu experimenteze niciodată orgasmul de tip Vale sau procesul Wu Wei, care reprezintă un echilibru delicat al energiei statice, Yin şi al celei dinamice, Yang. Când cele două sunt în stare de echilibru, în nemişcaţi (Yin) şi în acelaşi timp de a vă mişca (Yang). Iată de ce marii poeţi taoişti scriu despre natura lui Tao ca fiind paradoxală. Wu Wei constă în a nu face nimic special în plan fizic şi totuşi totul să se întâmple în concorcodanţă cu intenţiile proprii. Prima mea experienţă în orgasmul de tip Vale m-a luat prin surprindere atât pe mine cât şi pe iubita mea, probabil din cauză că ne aşteptam ca metodele taoiste de a face dragoste să fie asemănătoare profundelor experienţe meditative individuale pe care le trăisem înainte de a deveni iubiţi. În timpul orgasmului m-am simţit de parcă aş fi fost în două locuri simultan. Trupul îmi fremăta şi fuziona subtil, lăuntric, cu cel al iubitei, dar eram conştient simultan şi de ceea ce se întâmplă în exterior, expansionându-mi câmpul conştiinţei şi explorând astfel alte tărâmuri ale eu-lui, cu neputinţă de descris. Mi se părea uluitor modul în care întregul meu corp prelua semnalele emise de cel al iubitei mele. Întregul meu trup a început să vibreze în acelaşi ritm cu al ei şi au rămas la unison pentru câteva minute. În ciuda intensităţii orgasmice temperatura corpului nu era nici mai ridicată, nici mai coborâtă, ci era

normală. Era ceva complet diferit de practica meditativă anterioară care îmi stimula energia Kundalini făcând-o să ascensioneze sub forma unei coloane de energie electrizantă fierbinte, Yang, care determina deschiderea explozivă a centrilor. Uneori mă făcea să intru într-o transă uitând chiar şi că aveam un trup. Mentalul mi se bloca, în timp ce trupul se grăbea să absoarbă o cantitate cât mai mare de energie Yang. Ceea ce încerc să demonstrez descriind această experienţă personală este că practica taoistă ne învaţă cum să energizăm în mod echilibrat toţi centrii Tan Tien ai corpului. Aceasta este considerată cea mai stabilă fuziune a energiilor Yin şi Yang—centrii mai răcoroşi inferiori primesc căldură de la centrii superiori, formând clasicul amestec de foc şi apă. Aceasta este cărarea de mijloc a învăţăturii Tao—să rămâi în propriul trup aflându-te în acelaşi timp într-o călătorie de o viaţă pe tărâmurile energiei spirituale. Tendinţa taoistă de evoluţie spirituală în cuplu nu tinde spre ilumi-▪ narea bruscă, călătorii astrale, stări de beatitudine sau viziuni fantastice. Acestea pot apărea ca efecte secundare temporare ale practicii. Dar scopul principal al taoiştilor (care aspiră la nemurire) este să menţină un echilibru dinamic al energiilor pe parcursul celor 10.000 de momente ale unei zile. Taoiştii sunt suspicioşi la existenţa oricărei căi transcendentale care se vrea foarte înaltă sau rapidă şi care lasă trupul neîngrijit în graba spre Divinitate, înţelepciunea lor afirmă că ceea ce contează este o evoluţie durabilă şi că o asemenea dezvoltare vine de obicei încet şi sigur. Cele 10.000 de momente zilnice, întinse pe o perjoadă de 25 de ani, înseamnă 125 de milioane de momente, aşa că aveţi nenumărate ocazii să vă dezvoltaţi esenţa CHI întimpul vieţii. Din fericire, aceste ocazii apar una câte una, uşurându-vă sarcina. Mulţi oameni din Vest îşi doresc o iluminare în 60 de secunde şi ca urmare obţin o iluminare care ţine 60 de secunde. Evoluţia taoistă poate să pară unora prea lentă, datorită faptului că insistă mult asupra circulaţiei energiilor mai elevate spre centrii inferiori. Pare mult mai simplu să deschizi ochiul minţii şi să pătrunzi în lumea spirituală direct, fără a te mai ocupa de un trup stângaci şi greoi. Dar tocmai în aceasta constă valoarea practicii taoiste de evoluţie în cuplu prin elevarea energiei sexuale. Ea conduce la acceptarea clipei prezente, creată de impulsul sexual permanent, acesta fiind transformat într-o modalitate valoroasă ce oferă posibilitatea înţelegerii învăţăturii taoiste. Accentul pus pe cotidian, fiind o parte esenţială a învăţăturii Tao, explică de ce înţelepţii antici nu trăiau doar pentru experienţe spirituale de vârf şi nu căutau în sex un orgasm exploziv. Această căutare a beatitudinii este ca o încercare de a experimenta numai Yang, fiind doar una dintre extreme. Orgasmul de tip Vale nu este numai o denumire codificată a beatitudinii. El echilibrează energia Yin a trupului nostru şi karma (suferinţa) pe care acesta o creează cu extazul transcenderii acesteia de către energia divină Yang. În momentul în care acest echilibru s-a realizat, cele două energii se .anulează reciproc. Rezultatul este vidul, acesta reprezentând adevărata stare de înţelepciune, ce constă în a rămâne liber chiar dacă accepţi ambii poli ai experienţei ca fiind posibili. Nici unul dintre cei doi poli nu te dirijează, astfel încât eşti liber să alegi. Dorinţele de plăcere trupească şi transcendere spirituală se nasc şi sunt distruse în fiecare clipă. Rămâi în acelaşi timp şi gol şi plin, astfel încât viaţa să devină un dans Tai Chi. Când ai experimentat acest lucru ai gustat din iluminare. Cât timp poţi rămâne în această stare eşti nemuritor.

PĂSTRAREA POLARITĂŢII. CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII YANG?

„Un înţelept va practica Tao. Un prost se va mulţumi să-J admire" (Proverb taoist)

Am luat interviu mai multor elevi ai maestrului Chia, în timp ce scriam această carte împreună şi am fost puternic impresionat de difer enţele de atitudine dintre bărbaţi şi femei în ceea ce priveşte evoluţia lor din punct de vedere sexual. În cuplurile care practicau metodele învăţate aici, bărbaţii erau mai fascinaţi de energia generată sau stările de spirit care erau atinse. În schimb, femeile erau preocupate în special să afle că bărba tul lor le iubeşte; reuşita tehnicii spirituale era mai puţin importantă pentru ele. ' ' . Unele femei erau îngrijorate iniţial de faptul că, cu cât bărbatul îşi va petrece mai mult timp făcând exerciţii taoiste şi meditând, cu atât îşi va petrece mai puţin timp cu ea. Câteva se plângeau că relaţiile sexuale le-au fost invadate de tehnici. Multe admiteau însă că acest aspect negativ părea să dispară pe măsură ce metodele de retenţie seminală începeau să funcţioneze. Durata actului amoros, creştea, ceea ce permitea mai multă tandreţe. Alţi bărbaţi începuseră să practice exerciţile taoiste dar întâmpinau rezistenţă din partea iubitelor în problema retenţiei seminale. Femeile simţeau că atunci când bărbatul ejacula li se abandona total. De asemenea, erau preocupate de faptul că'bărbatul care nu ejaculează ar putea învinui femeia că nu i-a putut oferi un orgasm convenţional complet. Cea mai mare parte a acestei rezistenţe se datorează lipsei de educaţie şi poate fi o încercare inconştientă de a menţine supremaţia sexuală asupra iubitului. O femeie mi-a explicat astfel: „Unele femei au sentimentul că pot poseda cu adevărat un bărbat numai dacă aceasta ejaculează. Ea nu percepe conştient pierderea energiei, dar aceasta poate constitui modul în care îşi elimină insecuritatea pe care o simte în dragoste". În acest gen de relaţie, ejacularea a devenit un fel de minge de fotbal pe terenul reprezentat de actul sexual. Modelul comportamental este următorul: după ce bărbatul ejaculează, tinde să se reţină inconştient în alte moduri pentru a-şi păstra energia şi identitatea. Femeia simte acest lucru dar, crezând că va îmbunătăţi relaţia dintre ei, îl încurajează să ejaculeze. După ce bărbatul învaţă metodele taoiste de reţinere a spermei şi îşi ridică^ energia la nivele superioare, în interiorul trupului, femeia se împotriveşte pentru că pierde simbolul tangibil al abandonului său: sământa. Motivul este posesivitatea, deşi la bază este dragostea. Singurul remediu în acest caz este ca bărbatul să-i împărtăşească iubitei din experienţa sa. Relaţiile sexuale care aplică învăţătura taoistă sunt imposibile în cazul unui cuplu bântuit de gelozie sau egoism. Esenţa acestui tip de relaţie este de a ridica energia spre centrul inimii şi a celorlalţi centri superiori înainte de a o schimba cu iubita. Aici subliniem că este foarte important ca energia primită de la femeie în timpul actului sexual să fie înapoiată acesteia. Dacă bărbatul încearcă să o păstreze pentru sine sau să o folosească pentru a avea o viziune deosebită, el dispersează energia CHI şi întrerupe ciclul schimbului de energie cu femeia. Iată de ce taoiştii cred că este mai bine să răsplăteşti sursa imediată a energiei tale—iubita ta—deoarece ea poate să folosească energia superioară pe care i-ai oferit-o pentru a crea .echilibrul dintre voi. Energia celor doi iubiţi începe să se mişte într-o spirală ascendentă, purificându-se cu fiecare spiră. În cele din urmă dinamismul acesteia ajunge să învăluie prietenii şi membrii familiei. Această relaţie în spirală este exprimată, de fapt, de simbolul taoist al energiilor Yin-Yang circulând la nesfârşit în jurul unui cerc. Energia masculină este direcţionată, ca o săgeată, în linie dreaptă. Energia feminină este rotunjită şi învăluitoare ca un cerc gol. Când se intersectează, cercul învăluie linia şi o transformă într-o spirală. Actul amoros taoist este un sistem de ecologie spirituală utilizat pentru reciclarea energiilor

inferioare în energii superioare, iluminarea şi nemurirea constituind faze ale procesului, în care energiile devin foarte pure. Totuşi, cei mai mulţi dintre noi, inclusiv eu, suntem încă cât se poate de muritori, luptându-ne cu propriul nostru ego. De îndată ce părăsesc lumea mică şi privată a intimităţii sexuale sau a contemplării, ego-ul meu public refuză să adopte o atitudine de detaşare spontană, de Wu Wei şi continuă să insiste să mă lupt pentru interesele proprii. Pentru a ameliora această tendinţă egoistă, încerc să mă integrez în echilibrul veşnic schimbător al energiilor din jurul meu. Dar ego-ul este foarte priceput în a se autoînşela şi în a mă băga în bucluc cu planurile, raţionamentele şi proiectele sale ascunse. Cântărind lucrurile în funcţie de energia cu care sunt încărcate, rezultă o anumită neutralitate—încetez să mai lupt pentru bani sau poziţie socială şi observ ce fel de energie vehiculează obiectele pe care le doresc. Este uşor să interpretez greşit natura energiei CHI pe care o simt în mine sau o intuiesc într-o persoană sau situaţie; totuşi, am sentimentul că, de fapt, această energie este însăşi substanţa care mă leagă de celelalte fiinţe, atât umane cât şi spirituale. În acest sens, dezvoltarea taoistă a energiei CHI este o metodă de rafinare a puterii de intuiţie, de cunoaştere mai presus de raţiune. Majoritatea bărbaţilor vestici acceptă acest lucru cu uşurinţă, teoretic. Dar echilibrarea efectivă a energiilor Yin-Yang le poate părea foarte abstractă şi nepractică. Am citit poezii taoiste şi „I Ching" ani în şir şi mi-au plăcut, dar niciodată nu am avut sentimentul că înţeleg într-adevăr ce se întâmplă cu Yin şi Yang. Numai când ani început să practic Yoga taoistă şi în special tehnici ca Respiraţia Testiculară, Marea Ascensiune, meditaţia asupra Circuitului Microcosmic şi cea a Fuziunii celor Cinci Elemente, am simţit în trupul meu energiile spirituale distinct şi energiile celor cinci organe principale—inima, rinichii etc. A fost necesar ca maestrul Chia să-mi explice ce trebuie să caut. Când am văzut-o în interiorul meu,"m-am simţit în extaz, asemenea lui Columb când a avut certitudinea că pământul nu e plan. Exista înăuntrul meu o energie rece, Yin, o nouă dimensiune a fiinţei mele. Am pornit să navighez pe calea taoistă cu convingerea că pământul este rotund şi că mă voi întoarce la punctul de pornire puţin mai înţelept. Am aflat că această viziune spirituală mi-a transformat până şi modul de a face dragoste. Evoluţia spirituală în cuplu a devenit o călătorie aventuroasă într-o nouă dimensiune a fiinţelor noastre.. Yin şi Yang nu sunt simple concepte. Ele reprezintă calităţi reale ale energiei CHI, putând fi stocate în trap şi folosite în viaţa de zi cu zi. O abordare pur intelectuală a taoismului este unul dintre cele mai dure obstacole pe care studentul european supraeducat va trebui să le depăşească. Vesticii consideră intelectul identic cu spiritul, în timp ce taoiştii văd intelectul ca fiind o parte a sistemului trup-minte-spirit. Când taoiştii îşi dezvoltă energia CHI şi îşi adâncesc uniunea dintre corp, minte şi*spirit cu ajutorul exerciţiilor spirituale şi al meditaţiilor, ei îşi antrenează de fapt mintea să existe într-o lume plină de câmpuri dinamice de energie. Aceasta înseamnă că a fi taoist presupune să încetezi a trăi într-o lume imaterială alcătuită din cuvinte şi concepte construite de intelect. Nu trebuie să încetezi să gândeşti, ci trebuie să simţi manifestarea cu întreaga ta fiinţă. Pentru a realiza acest lucru îţi vei dezvolta facultăţi de care ai uitat şi care acum dormitează în porţiunea nefolosită de 90% din capacitatea creierului şi trupului tău. Iată de ce sexul este atât de sănătos pentru bărbaţii din Vest: este singurul moment când mulţi dintre ei scapă din închisoarea conceptuală a intelectului şi câştigă experienţa descoperirii plenitudinii în trupul lor. Dacă tocmai aţi început să vă cultivaţi energia CHI, nu vă îngrijoraţi dacă aveţi probleme în a face distincţie între energia Yin şi Yang. Faceţi-vă zilnic exerciţiile şi meditaţiile. Când veţi începe să percepeţi vibraţii, căldură, furnicături sau să aveţi false percepţii este un semn că trupul devine receptiv la energiile sale. În timp, vă veţi da seama că jocul energiilor Yin-Yang nu este un joc metafizic abstract, ci

reprezintă însuşi destinul dumneavoastră. Cunoscând acest lucru puteţi ajunge la sursa forţelor spirituale infinite care acţionează în suflet. Acestea sunt energii polarizate care îşi găsesc drumul în hormonii, sănătatea, comportamentul, personalitatea şi de asemenea în percepţia identităţii dumneavoastră ca fiinţă şi a reprezentării pe care o aveţi asupra lumii întregi. Unii bărbaţi cred, în mod greşit, că a deveni transcendent presupune a renunţa la calităţile masculine şi a deveni pasivi, contemplativi, a purta îmbrăcăminte moale, lejeră, a se comporta matern, imitând modelul feminin Yin. Având în vedere învăţăturile taoiste aceasta este o mare greşeală; dacă un bărbat devine prea Yin este în pericol să-şi piardă atrac-tivitatea polară în faţa femeilor şi însăşi calităţile care le satisfac sexual şi spiritual. În loc să deveniţi transcendent puteţi deveni caraghios-^moale, conciliant, fără forţă. Echilibrânduvă polaritatea Yin-Yang în interiorul sufletului nu înseamnă că va trebui să pierdeţi energia Yang sau calităţile masculine. Scopul dezvoltării taoiste nu este androginismul (în sensul unei vieţi lipsite de culoare şi sex. Taoismul nu urmăreşte să dovedească că nu există nici o diferenţă între bărbaţi şi femei, de vreme ce afirmă că cei doi formează un întreg. Diferenţa între polaritatea masculină şi cea feminină este cea care creează energia. Forţa dinamică dintre Yin şi Yang este cea care dă viaţă legăturii dintre bărbat şi femeie. Fiecare bărbat şi femeie au în interiorul lor atât aspecte Yang cât şi aspecte Yin şi de aceea personalitatea lor va fi un amestecfvast de calităţi masculine şi feminine. Dar încărcătura principală de energie a bărbatului va fi Yang şi numai legat de aceasta îşi va putea dezvolta, în interior, polul Yin al energiei sale Yang. În exterior, aceasta se va putea reflecta prin modificarea calităţii energiei masculine, netezind asperităţile şi determinându-lsă-şi utilizeze energia în scopuri benefice. Dar el trebuie să rămână masculin în relaţia cu lumea exterioară, pentru că aceasta este adevărata lui natură. Femeile iubesc bărbaţii puternici; scopul dezvoltării energiei CHI este ca, în ciuda puterii, bărbatul să devină mai sensibil şi mai simţitor. De asemenea, el va trebui să îşi ajute iubita să-şi dezvolte la rândul ei puterile latente. La nivel psihologic, voi risca o generalizare şi voi afirma că una dintre dificultăţile majore pe care le întâmpină bărbaţii în practicarea elevării spirituale în cuplu este armonizarea ego-ului lor cu sensibilitatea emoţională a femeilor. Lecţia pe care cei doi trebuie să o înveţe este că oamenii nu se rezumă numai la ego sau la emoţii, ci acestea reprezintă manifestări ale unor energii mai adânci aflate înăuntrul lor. Multe cupluri cu probleme cheltuiesc timp, bani şi energie îndepărtând cu frenezie frunzele moarte ale relaţiei lor cu ajutorul consilierilor şi psihiatrilor. Acesta este un procedeu superficial. Totuşi, este un început, putând deschide calea spre autoperfecţionare. Modul de abordare taoist constă în hrănirea rădăcinilor copacului, astfel încât seva să hrănească şi trunchiul, ramurile şi frunzele ofilite. Acest procedeu este mai puţin vizibil, dar efectele sale sunt de durată. Seva umană este energia CHI şi dacă doreşti să-ţi hrăneşti femeia nu trebuie să-i permiţi ego-ului tău să blocheze procesul de cedare a energiei. Femeia este oglinda bărbatului. Legea energiei universale spune că întotdeauna primeşti înapoi exact ceea ce dai. Dacă îi oferi femeii dragoste, ea va răspunde la fel. Dovada că practicând elevarea spirituală în cuplu şi-a îmbunătăţit echilibrul emoţional şi ego-ul, o va avea fiecare în interior, dar ea se va reflecta şi în tandreţea şi armonia care se vor face simţite clipă de clipă. O regulă demnă de urmat în elevarea spirituală în cuplu este să faci dragoste cu ajutorul energiei CHI şi nu prin ego-ul tău. Energia sexuală va începe să degenereze în cuplurile care o folosesc pentru a alimenta egoismul bărbătesc sau dominarea emoţională feminină. Acesta este pericolul folosirii sexului doar pentru dezvoltarea intelectuală, când nu există o adevărată comuniune între parteneri. Singura protecţie este să cedezi cât mai multă dragoste şi respect posibil iubitei tale. O femeie are nevoie de o anumită stabilitate emoţională înainte de a-şi putea echilibra energiile superioare. De aceea, ego-ul

bărbătesc o va împiedica pe aceasta să primească energii superioare şi să experimenteze orgasmul de tip Vale. Dacă îi poţi oferi femeii protecţia dragostei tale masculine, energia o va face capabilă să o înapoieze înzecit. Aceasta este dinamismul Yin-Yang. Este o unică energie care se îndreaptă constant oriunde intenţionezi să o trimiţi. Ea revine la sursă în acelaşi fel în care spiritul tău revine la sursă. Am început să observ subtilul efect de domino între dragostea sexuală şi destinul meu pământesc. Când am atins starea de Wu Wei, a inactivităţii spontane în timpul actului amoros, am simţit o linişte interioară care a domolit dorinţele ego-ului meu privitoare la lumea exterioară. Într-un anumit fel, lupta pentru existenţă a devenit mai uşoară, şi m-am trezit rezolvându-mi problemele cu mai puţin efort. Viaţa este asemănătoare păpuşilor ruseşti: când deschizi una, găseşti în interior alta. Dragostea sexuală este una din păpuşile aflate la jumătatea distanţei de păpuşa centrală. Când faci dragoste şi îţi transformi ego-ul limitat, energiile vitale primare CHI şi sexul în sine te conduc la ceva mai rafinat şi mai radiant: păpuşa aflată la mijloc străluceşte şi îşi reflectă strălucirea spre celelalte păpuşi, luminând atât aspectle interioare, spirituale, cât şi învelişul exterior, lumesc. Ideea Wu Wei a ataşamentului faţă de o iubită este destul de confuză. Practica detaşării spontane pare să încurajeze tocmai opusul unei relaţii îndelungate cu o persoană. Într-adevăr, există manuale taoiste de sexologie care încurajează cititorii să iubească cât mai multe persoane pentru a-şi satisface impulsurile spontane. Sunt de părere că aceasta este o simplificare iresponsabilă şi amăgitoare a conceptelor sexuale taoiste. Elevarea în cuplu este orientată spre experimentarea şi echilibrarea câmpurilor interioare de energie spirituală şi nu spre folosirea trupurilor noastre pentru satisfacerea repetată a aceluiaşi impuls sexual primar. Promiscuitatea nu coincide cu starea de har spontan a învăţăturii Tao, ci cu o utilizare superficială a filosofiei spirituale care să justifice tendinţele diletante şi fanteziile erotice. Scuza conform căreia am avea nevoie de mai mulţi parteneri indică adesea o teamă de o intimitate mai mare cu iubita. La nivel spiritual, acest gen de relaţii poate bloca fuziunea energiilor Ching, CHI şi Shien. Procesul de transformare necesită o anumită stabilitate a forţelor fizice inferioare care sunt influenţate negativ de un comportament sexual aberant. Deşi filozofia taoistă asupra sexului impune o atitudine complet neposesivă în ceea ce priveşte schimbul de energie, ea nu implică o purtare iresponsabilă faţă de alţi oameni. Gândirea neutră impusă de Wu Wei implică o înţelepciune echilibrată în problema alegerii căii de mijloc în fiecare clipă. Acest lucru se aplică şi în problema ataşamentului într-o relaţie. Calea de mijloc perfectă echilibrează fidelitatea într-o relaţie cu nevoia de libertate astfel încât să alimenteze energia spirituală a fiecăruia. Acestea sunt probleme dificile, dar nici un înţelept Tao nu poate afla răspunsul în locul dumneavoastră. Trebuie ca împreună cu iubita să vă elevaţi energia proprie şi să deveniţi fiinţe spirituale îndeajuns de înţelepte pentru a descoperi adevărul corespunzător fiecărei situaţii în parte. Pe scurt, trebuie să deveniţi dumneavoastră înşivă înţeleptul, clipă de clipă, de-a lungul întregii vieţi. CAPITOLUL 12
i

ÎNTREBĂRI PUSE ÎN MOD CURENT DESPRE RETENŢIA SEMINALĂ 1. Mi s-a făcut vasectomie (sterilizare). Va afecta acest lucru ca pacitatea mea de a realiza Marea Ascensiune? Chia: Efectele sterilizării asupra vieţii sexuale si sănătăţii necesită multă atenţie. Se ştie că în general, bărbaţii cu vasectomie se bucură de o stare fizică şi mentală bună. Majoritatea celor observaţi după sterilizare au considerat că au o sănătate bună pînă la excelentă. Multe soţii au fost de părere că

bărbaţii lor sunt mai virili. Îmbunătăţirea performanţelor sexuale se datorează faptului că sperma nu mai este eliminată şi astfel energiile nu mai sunt risipite.Trupul reabsoarbe principiile active ale spermei prin sânge. Totuşi, acele secreţii care nu sunt formate în testicule se elimină. Adepţii taoismului se bucură de toate aceste avantaje, precum şi de altele, mult mai mari. Ei reţin nu numai sperma, ci şi întreg volumul de lichid seminal, fiecare părticică a acestuia abundând în enzime, vitamine, proteine ş.a.Totuşi, nu acesta este principalul avantaj. Secreţiile testiculelor bărbatului sterilizat se împuţinează cu timpul. Volumul de hormoni disponibil pentru reabsorbţie scade gradat. Deşi, bărbatul sterilizat nu pierde niciodată spermă, de obicei, el nici nuşi stimulează producţia hormonală. Metoda Marii Ascensiuni creşte secreţia hormonală. În prima fază, trebuie să-ţi concentrezi energia asupra organelor genitale pentru a le stimula în mod direct. Apoi transferul energiei sexuale la un nivel superior, produce hormoni de calitate superioară. Din fericire, un bărbat sterilizat poate folosi Marea Ascensiune pentru a-şi îndrepta energiile sexuale spre cap şi organele vitale. Mai mult, prin această metodă, fiecare bărbat, sterilizat sau nu, poate schimba energii for-tifiante cu iubita sa. 2. Am înţeles că energia Yin este rece şi cea Yang caldă. Atunci de ce se înfierbântă o femeie când face dragoste? Chia: în relaţie cu bărbatul,.totuşi, femeia rămâne mai mult Yin în polaritatea ei de bază. Unii bărbaţi pot avea calităţi feminine pe care şi le-au dezvoltat iar unele femei pot fi agresive^şi masculine în comportament. Un astfel de cuplu va trebui să facă un schimb foarte mare de energie pentru a atinge echilibrul. Dar toate acestea nu schimbă polaritatea la nivel primordial, pur. Cu timpul, probabil veţi ajunge la punctul în care să simţiţienergia feminină ca fiind rece. Aceasta se întâmplă, de obicei, în faza de relaxare, în timpul schimbului Yin-Yang. Veţi simţi un fluid răcoros deplasându-se de-a lungul coloanei* vertebrale spre vârful capului. Când veţi învaţă cum să vă cedaţi energia fierbinte, masculină, veţi simţi aceasta energie răcoroasă, liniştitoare a femeii, înăuntrul dumneavoastră Odată ajuns la un nivel superior de cunoaştere, veţi putea obţine acest efect prin simpla meditaţie asupra polului Yin al energiei dumneavoastră Yang. 3. Cât timp fac dragoste cei care aplică învăţăturile taoiste? Pare să fie o activitate cu durată mai mare. Chia: Durata actului sexual depinde de dorinţa partenerilor şi de calitatea energiei schimbate. Nu vă forţaţi să obţineţi orgasme suplimentare dacă nu stăpâniţi perfect retenţia dfeminală. Odată ce simţi o satisfacţie profundă nu veţi mai simţi nevoia să ai relaţii sexuale atât de frecvent, aşa că nu vă grăbiţi. Uneori polaritatea perfectă poate fi atinsă repede, dar când faci dragoste în stil taoist, acesta nu este un lucru întâmplător. De la preludiu şi până la îmbrăţişarea finală pot trece două sau douăsprezece ore. Clasicii taoişti sugerează o mie de mişcări menite să satisfacă o femeie. Vă puteţi odihni de mai multe ori şi apoi să o luaţi de la început. Asiguraţi-vă o perioadă suficient de lungă de timp. Scoateţi telefonul din priză şi trimiteţi copii la joacă! 4. Sunt de părere că. dacă ejaculezi, femeia poate câştiga multă energie Yang direct din spermă. Care este diferenţa între a oferi această energie în acest fel şi a furniza energie Yang, asigurând schimbul Yin-Yang?

Chia: Atâta timp cât păstrezi fluidul masculin, îi poţi ceda această energie şi apoi repede sa te reîncarci. Dacă cedezi fluidul, veipierde mijlocul de a te reîncărca pentru o bună bucală de vreme. Dăruieşte energie, dar nu întreaga baterie. Dacă femeia nu este o yoghină avansată, care nu are dezvoltată capacitatea de a-atrage întreaga putere a lichidului seminal în trupul său, nu o va putea folosi şi tu nu vei fi capabil să-i dai mai multă. Până şi o yoghină avansată va putea absorbi o cantitate limitată de energie. Dăruieşte-i coşuri cu piersici, nu îi trimite rădăcinile copacului. 5. Când efectuez schimbul Yin-Yang, simt uneori în organele genitale un mini-orgasm. Cum pot să aflu dacă pierd fluid? Chia: Deseori. În timpul expirării şi relaxării, penisul ke va ridica brusc de parcă aţi fi în pragul ejaculării. De fapt, nici un lichid seminal nu părăseşte trupul. Prostata şi veziculele seminale pot, de asemenea, să

pulseze periodic din cauza plăcerii resimţite. Metoda taoistă asigură această plăcere orgasmică, dar păstrează fluidul în interiorul trupului. In prima fază asiguraţi-vă că nu pierdeţi fluid în timpul acestor pulsaţii. Dacă reuşiţi să păstraţi fiecare picătură, metoda este bine aplicată. Dacă, ocazional, se vor înregistra pierderi, folosiţi imediat Blocajul Energetic şi Metoda Celor Trei Degete pentru a împiedica risipa de sămânţă. Trebuie, de asemenea, să faceţi deosebirea între a pierde „laptele" sau „apa". „Laptele" este fluidul spermatic, gros şi alb şi reprezintă elixirul secret pe care taoiştii încearcă să-lpăstreze. „Apa" este fluidul seminal limpede şi lichid pe care prostata îl produce pentru a ajuta la transportul spermei. Este posibil să pierdeţi „apa" fără a ejacula şi „lapte". Dacă ajungeţi la acest nivel nu trebuie să vă bazaţi numai pe această metodă ca mijloc contaceptiv, pentru că este suficient un singur spermatozoid scăpat în „apă" pentru a concepe un copil. 6. Tocmai încep să învăţ „Marea Ascensiune". Îmi va îngreuna o eventuală ejaculare efortul ? Chia: Nu trebuie să puneţi problema astfel. Nimeni nu aşteaptă să reuşiţi neapărat de prima dată. Când veţi fi perfect stăpân pe situaţie veţi reuşi. Este foarte important să fiţi optimist când învăţaţi ceva nou. Când veţi începe să practicaţi retenţia seminală, încearcaţi să nu ejaculaţi mai mult de o dată pe săptămână. Apoi încearcaţi să nu o faci decât o dată sau de două ori pe lună: pe măsură ce progresaţi veţi pierde tot mai puţin fluid. Nu vă îngrijoraţi dacă pierdeţi sămânţa, învăţaţi să o păstraţi pe perioade cât mai lungi de timp. Taoiştii acceptă ceea ce este natural, ei nu vor forţa nici o dată o schimbare bruscă în trupul lor. Dacă vă pierdeţi sămânţa, bucuraţi-vă şi oferiţi-o plin de bucurie iubitei, care va absorbi o parte din esenţa Yang a acesteia în trupul său. De asemenea, căutaţi să nu ejaculaţi niciodată pentru satisfacţia proprie sau cea a iubitei. Acesta este un proces treptat: veţi petrece restul vieţii perfecţionânduvă în învăţătura Tao despre dragoste. 7. Care este relaţia dintre forţa muşchilor fesieri, abdominali şi sex? Credeam că relaţiile sexuale se dezvoltă, de vreme ce supui partea inferioară a trupului diferitelor exerciţii. Chia: într-o anumită măsură, relaţiile sexuale sunt sănătoase pentru trup în mai multe feluri: glandele sunt activate, mai ales prostata, şi mai multă energie CHI circulă prin extremităţile tale. O cantitate mare de energie se scurge prin anus şi fese, deoarece foarte mulţi bărbaţi care prestează o muncă de birou, în urma căreia apar chiar modificări anatomice (la nivelul feselor mai ales). Nici nu-ţi vine să crezi câtă energie CHI se scurge prin fese. Ejacularea deschide porţile risipei şi are ulterior un efect deosebit asupra feselor. Ejaculările frecvente afectează sănătatea. După o perioadă de abuz ţesuturile slăbesc, devenind incapabile să absoarbă „viaţa" corespunzător. Ejaculările frecvente distrug tonusul părţii inferioare a trupului, determinând impotenţă cronică şi pierderea constantă a energiei.. Eu prezint exerciţii de întărire a penisului care îmbunătăţesc tonusul trupului. Menţinând acest tonus păstraţi energia pe care cei ce ejaculează frecvent o pierd. 8. Simt mai puţină dorinţă sexuală de când practic în fiecare zi Marea Ascensiune. Ce se întâmplă cu energia mea sexuală ? Chia: în primele săptămâni de practică, poţi simţi o atenuare a apetitului sexual. Aceasta se întâmplă mai ales dacă eşti uşor slăbit. Este o indicaţie că transferi energia din zona genitală spre centrii superiori. Nu te alarma. Este un semn că progresezi. Îţi conservi energia ca niciodată înainte şi începi să o transformi într-o formă superioară. După câteva săptămâni, energia parcurge Circuitul Microcosmic şi se întoarce la centrii sexuali în cantitate mai mare. Puterea va reveni în regiunea genitală care va fi permanent

fortificată. O dată ce ai parcurs circuitul, energia îţi străbate întregul trup de fiecare dată când vei face dragoste şi te va revigora în continuare. Apoi, este foarte posibil ca apetitul tău pentru dragoste să crească. Depinde de fiecare bărbat şi de iubita acestuia. 9. Nu sunteţi un pic fanatic încercând să păstraţi fiecare strop de spermă? Avem destul de multă. Credeam că taoismul este o cale de mijloc, care nu admite extremele. Chia: Retenţia seminală este simplă şi naturală o dată ce ai renunţat la vechiul obicei. Taoiştii afirmă că aceasta era la început o funcţie naturală pe care oamenii o puteau îndeplini firesc şi că deprinderile noastre sexuale de zi cu zi sunt rezultatul degenerării. Iată de ce suntem bilioane de oameni pe pământ şi ne confruntăm cu problemele poluării şi supraaglomerării pe o planetă iniţial pură. Dacă oamenii ar simţi mai multă împlinire interioară, ar avea mai puţine pretenţii de la mediul înconjurător. Dar nu vă îngrijoraţi, Natura—Tao—găseşte întotdeauna o cale spre echilibru. Ideea convenţională că orgasmul masculin presupune numai câteva clipe de plăcere orbitoare este extremistă. După ejaculare, plăcerea bărbatului ia sfârşit dacă acesta nu găseşte resurse interioare pentru a se înălţa din nou înainte de a cădea în vidul plăcerii A-ţi risipi sămânţa este sinonim cu a nesocoti viaţa. Ejacularea frecventă este o încercare infantilă de a ne consola că suntem departe de extaz. Este o repudiere a bucuriei înnăscute pe care am putea să o cunoaştem cu toţii. Desigur, oamenii pot şi fac dragoste profund fără a-şi reţine sămânţa. Dar aceşti oameni îşi transmută inconştient puterea sămiujei în dragoste în restul timpului—de aici obţine dragostea spontaneitatea. Dar ei pot pierde o bucurie mai profundă. Până nu veţi cunoaşte această bucurie vă sfătuiesc să nu vă îngrijoraţi că pierdeţi câteva picături de spermă—natura este bogată şi iertătoare şi este bine să schimbaţi lucrurile treptat. Atunci schimbarea va fi permanentă. Dar, în acelaşi timp, nu veţi avea o motivaţie pentru a vă schimba obiceiurile sexuale dacă nu vă veţi amintiţi că ejacularea izolează. Ea vă îndepărtează de realitate şi vă face sclavii unei stări inferioare de energie. Ejacularea este una dintre cele mai subtile forme de sinucidere, alături de droguri, supraali-mentaţie şi abuzuri de tot felul. Adevărata dumneavoastră sarcină nu este să împiedicaţi ejacularea, ci să stabiliţi un contact nemijlocit între sistemul dumneavoastră nervos şi izvoarele spirituale ale vieţii. Pentru a face aceasta, trebuie să păstraţi mijlocul prin care energia dumneavoastră CHI circulă. 10. Majoritatea manualelor moderne de sexologie pretind că este sănătos să ai fantezii erotice. Ce părere au taoiştii? Chia: Mulţi sexologi nu sunt conştienţi de capacităţile superioare ale minţii şi nu înţeleg procesul de transformare a energiei în spirit—a esenţei Ching în Shien. În primul rând, taoiştii îşi educă mintea. Este foarte important să ai mintea liberă de imagini care distrag. Fanteziile despre sex în cele din urmă deranjează. Ele întrerup fluxul vieţii şi provoacă orgasmul. Fii receptiv la puterea vieţii: aceasta va anihila fanteziile. Când goleşti mintea de gânduri, energiile cosmice vor pătrunde în loc. Acesta este primul principiu al meditaţiei. Actul sexual devine o meditaţie asupra marii forţe a vieţii. Desigur, este nevoie de timp pentru a dezvolta această claritate de cristal a minţii, aşa că nu vă îngrijoraţi dacă aveţi fantezii sexuale. Începeţi prin a nu le încuraja, prin a nu le ceda. Prezenţa iubitei ar trebui să vă stimuleze erotic. Dacă nu este aşa, dacă trebuie să apelaţi la fantezii erotice, aşteptaţi o altă ocazie sau încetaţi relaţia. Gîndurile erotice obsesive duc inevitabil la pierderea forţei vieţii. Fanteziile determină pierderea energiei chiar dacă nu are loc o ejaculare şi împiedică pătrunderea spontană a vieţii în noi. Acelaşi lucru este valabil şi pentru vibratoarele electrice şi alte stimulatoare. Ele oferă plăcere, dar răspunsul erotic devine

mecanic. Poţi deveni dependent de ele. Dacă vrei să fi mai uman şi să descoperi o plăcere mai profundă urmează impulsurile naturale şi nu pe cele sugerate de minte, care este condiţionată cultural. 11. Va determina această practică a retenţiei seminale o pierdere a apetitului sexual sau a pasiunii din timpul actului amoros? Chia: Pe măsură ce avansaţi în practică, nevoia de mişcare fizică scade. Mişcarea fizică este numai umbra mişcării energiei. Contactul cu energia spirituală CHI a iubitei este incomparabil mai tulburător decît agitaţi-▪ ile spasmodice ale unui peşte pe uscat, considerate de unii culmea plăcerii. Definiţia pe care o daţi sexualităţii va fi modificată când veţi stăpâni practicile taoiste şi veţi descoperi că sunteţi preocupat de calitatea legăturii energiei" tale spirituale cu cea a iubitei. 12.Care este diferenţa între plăcerea fizică datorată sexului şi plăcerea dragostei? Chia: Plăcerea este limitată numai de nivelul de conştiinţă. Diferenţa dintre orgasmul întregului corp şi orgasmul ejaculator este identică cu diferenţa dintre dragostea umană şi cea animală. Animalul îşi elimină energiile cu sălbăticie. Omul superior îşi păstrează în mod conştient energia vitală şi o transformă în iubire. Bărbatul cu adevărat liber şi înţelept întotdeauna se regenerează pe sine şi pe iubita sa. Această artă supremă este datoria, privilegiu] şi bucuria sa. Cea mai pură plăcere este mult mai departe de orice senzaţie percepută prin intermediul emoţiilor sau intelectului. Când regăseşti spiritul originar, senzaţia delicată dată de eircu-larea energiei subtile şi chiar şi senzaţiile fizice sunt foarte diferite de ceea ce majoritatea oamenilor acceptă ca fiind plăcere. Calitatea sentimentelor determină calitatea.energiei pe care o generaţi şi pe care o absorbiţi. Dacă dorinţele erotice suni egoiste, energia vă poate înălţa temporar vitalitatea animală, dar nu va înălţa şi nu va deschide inima, mintea şi spiritul. Aceste principii sunt universal valabile, dar actul amoros este foarte important pentru fiinţa umană. El afectează întregul destin al unei fiinţe. Energia necesară fiecărui act şi gând se păstrează; cel care gândeşte egoist va primi numai egoism. Un altul va găsi numai dragoste, pentru că o poartă permanent în el. Când ascensionezi esenţa sexua.lă până la un nivel superior, spiritual, ea devine „esenţa-lumină", sau „sămânţa-lumină", care îţi luminează drumul în viaţă. Aceasta este iluminarea taoistă şi se învaţă la nivelele superioare de meditaţie. 13. Dacă urmărim cultivarea energiei sexuale, care este inconven ientul în a face dragoste cu mai multe femei (sau mai mulţi bălrbaţi) pentru a spori energia Ching CHI? Chia: Scopul nu este cultivarea energiei sexuale cu orice preţ, ci transformarea energiei brute în energie spirituală rafinată. Sexul nu este singurul mijloc de realizare a acestui lucru. Promiscuitatea vă poate coborî uşor nivelul energiei dacă vă alegeţi parteneri debili din punct de vedere fizic sau psihic. Dacă faceţi dragoste cu degeneraţi, s-ar putea să vă rănească faptul că simţiţi temporar josnicia partenerei. Făcând schimb de energii subtile veţi absorbi de fapt substanţa partenerei. Veţi deveni una cu „ea" şi vă veţi trezi cu noi poveri karmice. Iată de ce în cuplurile vechi, partenerii seamănă unul cu celălalt: au schimbat atât de multă energie încât acum sunt făcuţi din aceeaşi substanţă. Practica taoistă accelerează această uniune şi o ridică la un nivel superior, cel al experienţei spirituale.

Aşa că cel mai bun sfat pe care vi-lpot da este să nu vă periclitaţi niciodată integritatea trupului, a minţii şi a spiritului. Alegându-vă o iubită, vă alegeţi destinul, aşa că fiţi sigur că iubiţi femeia cu care faceţi dragoste. . Atunci veţi fi în armonie cu ceea ce izvorăşte din schimbul de energie şi acţiunile vă vor fi reuşite. Dacă credeţi că puteţi iubi două femei, fiţi pregătit să pierdeţi o cantitate dublă de energie CHI pentru a transforma şi echilibra energia amândurora. Mă îndoiesc că mulţi bărbaţi pot face aşa ceva şi să simtă o linişte profundă. De dragul simplităţii, mărginiţi-vă la o singură femeie. Vă ia şi aşa destul de mult timp şi energie dezvoltarea energiilor spirituale la un nivel profund. Este imposibil d§ definit dragostea cu precizie. Trebuie să-ţi asculţi vocea interioară. Dezvoltarea energiei CHI te sensibilizează faţă de vocea conştiinţei proprii. Ceea ce înainte era doar o şoaptă îndepărtată, poate deveni o voce distinctă. Pentru binele dumneavoastră, nu renunţaţi la integritate de dragul plăcerii fizice sau sub pretextul unor profunde exerciţii spirituale. Dacă faceţi dragoste cu o femeie fără să o iubiţi, energiile dumneavoastră spirituale nu vor fi în echilibru şi un război sufletesc poate începe. Acesta va dura atât timp cât veţi menţine o relaţie nepotrivită, indiferent de gradul dumneavostră de dezvoltare psihică. De aceea este mai bine să fiţi cinstit de la început. Pentru acelaşi motiv, faceţi dragoste numai atunci când simţiţi o mare tandreţe interioară. În acest caz, puterea de a iubi va deveni mai mare. Folosirea egoistă sau manipularea actului sexual, chiar dacă este vorba despre o femeie pe care o iubiţi, poate cauza dizarmonie. Dacă vă simţiţi in-.capabil să vă folosiţi puterea sexuală într-un mod iubitor, atunci nu o folosiţi deloc. Sexul este o sabie cu două tăişuri, un instrument folositor care poate deveni o armă periculoasă. Dacă îl folosiţi în scopuri josnice, vă va lovi fără milă.. Dacă nu aţi găsit o parteneră cu care să fiţi într-adevărtandru, atunci mai bine nu atingeţi pe nimeni. Mai bine concentraţi-vă asupra cultivării energiei interne şi atunci când aceasta va atinge niveluri superioare, fie veţi atrage o parteneră potrivită, fie veţi descoperi un nivel mai profund în interiorul dumneavoastră. 14. Este Marea Ascensiune o formă de vampirism sexual, care învaţă bărbaţii cum să absoarbă fluidele femeii? Chia: Acest punct de vedere este incorect din mai multe motive, în primul rând, se impune un schimb de energie între parteneri; ei schimbă oricum energie, dar Marea Ascensiune conferă mai multă măreţie acestui schimb. Nu poţi absorbi energia Yin a femeii fără a-i ceda o cantitate egală de Yang. Aceasta este legea energiilor eterice. Generozitatea este răsplătită; cu cât dai mai mult, cu atât primeşti mai mult. Dacă în mod egoist refuzaţi să cedaţi energie Yang partenerei, veţi putea absorbi doar o cantitate mică de energie de la ea. Astfel, încercările de a folosi în mod egoist Marea Ascensiune vă vor conduce spre eşec. Veţi reuşi să vă dezechilibraţi mental şi spiritual. Pe de altă parte, folosirea generoasă a acestei metode, garantează absorbirea unui flux puternic de energie înviogratoare de la partenera dumneavoastră. Acest dublu aspect—eşec-reuşită—al metodei, nu numai că vă împiedică să profitaţi de parteneră, dar se şi conformează legii naturale Tao, care prevede că cel care va abuza de parteneră îşi va primi pedeapsa. Taoiştii sunt în acord cu Biblia: „După cum vei da, aşa vei primi." în al doilea rând, atunci când vă reţineţPputerea, absorbiţi energia propriilor centri sexuali. În timpul actului sexual, sutele de milioane de spermatozoizi se luptă frenetic să întâlnească ovulul. Mişcarea lor creează o sarcină electromagnetică înaltă în spermă. În acest fel, iubita vă stimulează să produceţi şi să

vă colectaţi propria energie, pe care, cu ajutorul Marii Ascensiuni, o puteţi transfera la nivelul centrilor superiori. În sfârşit, cea mai mare parte a energiei pe care o absorbiţi de la parteneră, ar părăsi oricum trupul acesteia datorită stimulării sexuale. Dacă nu o absorbiţi, energia se va pierde în atmosferă. Împiedicând ejacularea dumneavoastră şi juisarea partenerei, veţi pierde mai puţină energie decât în condiţiile actului sexual obişnuit. Practicând metoda Marii Ascensiuni, ambii parteneri absorb efectiv o parte din energia pe care o eliberează celălalt, împiedicând astfel risipirea acesteia. 15. După ce practici elevarea în cuplu pentru o vreme, cum te simţi când ejaculezi din nou? k

Chia: Când începeţi să meditaţi, să vă ridicaţi energia sexuală şi să practicaţi diverse exerciţii taoiste, veţi remarca imediat ce se întâmplă când ejaculaţi. Există o reacţie imediată la nivel energetic. Vă simţiţi golit, slăbit, uneori deprimat. Acelaşi sentiment trăit înainte de a practica Tao, putea fi numit „extenuare agreabilă"; dar acum pierderea este dureroasă la nivel psihic, pentru că v-aţi obişnuit să trăiţi la un anumit nivel de energie CHI. Actul sexual încheiat prin ejaculare este resimţit foarte evident ca o pierdere ireparabilă de energie. 16. Cum sunt folosiţi ochii în practica sexuală Kung Fu? Chia: Ochii sunt foarte importanţi. Mai târziu veţi putea efectua Marea Ascensiune folosind doar ochii şi respiraţia într-o anumită măsură, în timpul actului sexual trebuie să vă ţineţi ochii închişi pentru a reţine cât mai mult din energie în interior; dacă priviţi în jur, mintea vă este distrasă şi energia CHI se risipeşte, pentru că ochii reprezintă organul cel mai Yang al trupului. Învăţaţi să priviţi în interiorul propriului trup şi în cel al iubitei. Ochii reflectă intenţiile aşa că puteţi foarte simplu să dirijaţi totul cu ajutorul lor. Practicarea corectă a cultivării taoiste, vă va ajuta să dezvoltaţi agerimea privirii. Opusul este şi el valabil: folosirea neadecvată a sexualităţii vă va distruge strălucirea din ochi. Dacă sunteţi atent, fără a şti nimic din medicina orientală, puteţi de fapt „vedea" oamenii care s-au epuizat sexual. Le citiţi aceasta pe chip, în culoarea galbenă a pielii şi ochilor, în lipsa de strălucire a părului. 17. Cum vor afecta sănătatea precară, tensiunea, stresul şi alte stări psihice negative, actul sexual taoist? Chia: O viaţă sexuală echilibrată depinde de starea sănătăţii fizice şi psihice. Dacă sunteţi tensionat, este dificil să folosiţi autocontrolul şi metodele de retenţie seminală. Capacitatea dumneavoastră de a folosi aceste metode în timpul actului sexual este limitată dacă sunteţi tensionat şi oricum nu este prea amuzant să faci dragoste cu un „pachet de nervi". Meditaţia asupra Circuitului Microcosmic şi Tai Chi Chi Kung vă pot ajuta foarte mult să vă calmaţi. Dacă nu vă simţiţi bine şi nivelul general de energie CHI este scăzut, trebuie să faceţi sex pasiv cu partenera care se poate mişca deasupra, dăruindu-vă energie vindecătoare. Starea dumneavoastră psihică este foarte importantă. Este important să vă simţiţi tandru, relaxat, să nu aveţi complexe. Dacă sunteţi foarte supărat, trist sau înspăimântat, este foarte dificil să trăiţi actul sexual cu bucurie şi să folosiţi practicile taoiste. S-ar putea să vă secătuiţi emoţional din cauză că fiind foarte vulnerabil, absorbiţi cu uşurinţă energii negative. Mai bine să meditaţi împreună cu partenera asupra Fuziunii celor Cinci Elemente pentru a vă calma. Chiar şi după mulţi ani de practică a Marii Ascensiuni, dacă nu sunteţi într-o stare psihică bună, s-ar putea să fie nevoie de un efort considerabil pentru a vă reţine sămânţa. Pe de altă parte, când vă simţiţi calm şi în formă, puteţi duce la îndeplinire acest lucru fără nici un efort. 18. Care este diferenţa între blocarea mecanică a ejaculării impusă de celibat şi metoda taoistă? Chia: Vă puteţi bloca mecanic ejacularea cu ajutorul minţii, refuzând relaţiile sexuale sau masturbarea. Dar acest lucru presupune folosirea puterii voinţei împotriva impulsului trupesc; taoiştii îşi cultivă im-. pulsurile trupeşti, dar folosesc energia în alte scopuri. Dacă sunteţi celibatar şi vă puteţi transfoma energia sexuală pe cale naturală şi dacă vă puteţi păstra trupul în deplin acord cu mintea, atunci trebuie să fiţi strălucitor şi radiant. Dar nu sunt mulţi bărbaţi iluminaţi. Există rapoarte negative asupra sănătăţii celibatarilor, întocmite pe baza unor date strânse despre preoţi; aceştia folosind doar puterea voinţei pentru a evita actul sexual. Acest lucru le creează

probleme legate de prostată, determinând inflamarea acesteia, dureri şi slăbiciune. Autopsiile efectuate la peste o mie de preoţi catolici, au arătat că o treime muriseră din cauza diverselor complicaţii ale prostatei sau de cancer la prostată. S-a sugerat că celibatul le-a dăunat sănătăţii. În cazul lor este adevărat, dar am auzit şi de yoghini celibatari care au probleme asemănătoare cu prostata. Problema se datorează, cred, faptului că nu ştiu cum să-şi folosească energia sexuală în mod corespunzător. Canalele de energie le sunt închise între partea superioară şi cea inferioară a trupului, astfel încât, energia sexuală le este blocată şi acumulează sângele şi hormonii în organ-ele genitale şi prostată. Pentru a preveni problemele la prostată, celibatarul ar trebui să-şi maseze perineul de mai multe ori pe zi. Acest lucru activează prostata, cu toate că nu la fel de bine ca în cazul Marii Ascensiuni, care, de asemenea, determină circularea energiei CHI prin prostată. Dacă încercaţi să vindecaţi prostata prin întreţinerea unor relaţii sexule mai dese s-ar putea să reuşiţi pentru că orgasmul activează prostata, dar riscaţi să pierdeţi o cantitate mare de spermă dacă. nu cunoaşteţi metodele taoiste. Alţi bărbaţi îşi îmbolnăvesc prostata prin ejaculare excesivă şi risipirea energiei sexuale. Pentru aceştia, celibatul devine o necesitate. Împiedicarea ejaculării printr-o practică intensă poate părea similară opririi mecanice a acesteia, dar diferenţa este mare. Marea Ascensiune vă transferă energia la un nivel superior prin conştientizarea puterii interne, pe când celibatul lasă acest transfer la voia întâmplării sau a voinţei. Amurmat această practică mulţi ani şi nu am avut probleme deloc. Uneori, când are loc o congestie, folosesc masajul pentru a o înlătura. Nu poţi separa această practică de contextul larg al meditaţiei şi al utilizării energiei în sistemul taoist, fără a mai vorbi de considerente etice, psihice şi spirituale. 19. Aţi putea vorbi pe scurt despre avantajele orgasmului trupesc total, taoist, faţă de orgasmul normal cu ejaculare? Chia: Un orgasm total al trupului şi minţii poate fi descris ca un duş cu nectar, care pătrunde în interiorul tău ca o ploaie de primăvară. Nu poate fi confundat cu nimic. Este o undă de energie CHI subtilă care destinde muşchii, înlătură tensiunea nervoasă şi limfatică şi vă deschide către puterile ascunse ale simţirii. Vă veţi simţi ca un nou-născut, cu deosebirea că în loc de a încerca sentimentele unui bebeluş—extazul inconştient—vă veţi simţi matur şi conştient. Greutatea universului este încă prezentă dar deodată devine mai uşoară ca o pană. Acest sentiment de imponderabilitate se datorează transformării fluidului greu al spermei într-o sămânţă uşoară care vă alimentează nivelele superioare ale conştiinţei, Veţi simţi fericirea interioară pentru că veţi şti că aţi descoperit drumul spre casă. Nu mai simţiţi greutatea corporală a dumneavoastră sau a iubitei. Aceasta diferă faţă de orgasmul genital, care de obicei este urmat fie de un somn greu, deoarece corpul încearcă să-şi refacă energia pierdută, fie de o nerăbdare care vă face să vă întrebaţi „Ce mai urmează acum?" în timpul orgasmului genital, trupul este relaxat, dar mintea şi spiritul simt nevoia alimentării cu energie spirituală pentru că polaritatea dintre parteneri nu este realizată. 2O. Puteţi explica detaliat ce se întâmplă când, în timpul orgasmului, atingi „punctul de la care nu te mai poţi întoarce"? Chia: Curba excitării sexuale atât la bărbaţi cât şi la femei, dar mai ales la bărbaţi, (pentru că femeile au o capacitate mai mare de a se menţine în zona de platou) constă dintr-o excitaţie gradată (sau bruscă), o zonă scurtă de platou şi apoi o cădere bruscă şi rapidă; asta e totul...Teoria Big Bang-ului. Metoda taoistă, însă, ne învaţă să folosim teoria stării stabile care presupune expansiunea şi contracţia

continuă a energiilor Yin şi Yang în timpul unei serii de orgasme de tip „vale". Teoria Big Bang, la modă ca teorie a formării universului, îşi are rădăcinile în dorinţele sexuale ale omului de ştiinţă din vest. „Platoul" poate fi asociat unei „zone primare" ceea ce presupune experimentarea unui timp şi spaţiu primar. Minutele par ore. Este ceea ce psihologii numesc o „stare alterată de conştiinţă". Femeile par mai capabilesă prelungească această zonă de platou. Urmează un punct critic de unde nu există întoarcere, şi apoi căderea. Zona de platou corespunde unei stări de relaxare care poate dura de la câteva secunde până la o jumătate de oră sau mai mult. Este caracterizată de liniştire, relaxare şi diminuarea erecţiei. După această perioadă de calm, cuplul reia stimularea reciprocă acumulând energie CHI prin diverse mijloace de excitare. Din nou poate fi atins un „platou" şi menţinut un anumit timp. Este necesară experienţa pentru a evita „depăşirea limitei", dar răsplata este mare. Este ca şi cum ai urca pe o piramidă—suprafaţa fiecărei trepte este netedă şi lipsită de pericole, dar călcând pe marginea treptei următoare te simţi puţin ameţit. În cadrul acestui procedeu, se acumulează un potenţial de răspuns la energia iubitei, astfel că probabilitatea pierderii controlului creşte pe măsură ce ajungeţi pe trepte superioare. Este ca şi cum aţi acumula tot mai multă presiune, dar este o presiune agreabilă, deoarece cantitatea de energie creşte cu fiecare zonă de platou. De fapt, aceste zone se prelungesc pe măsura acumulării energiei. Când s-a dezvoltat suficientă energie şi vă aflaţi într-o zonă de platou, energia CHI începe să circule prin canalele CHI ale trupului şi astfel ceea ce a început ca o reacţie la nivel genital devine acum o reacţie a întregului trup. Dacă întreaga energie trupească a bărbatului este echilibrată de cea a femeii, energia penetrează nivelele mentale şi spirituale, aliniind polaritatea totală şi deschizându-vă conştiinţa faţă de cunoaştere şi extaz. Însăşi natura învăţăturii Tao este în acelaşi timp teribilă şi banală. „Zona primară" de platou este un loc foarte nesigur şi aici se poate manifesta cu adevărat măiestria taoistului. Sensibilitatea şi capacitatea de a evita punctul „fără întoarcere" reprezintă o funcţie a experienţei dumneavoastră, a intenţiilor şi stării de relaxare şi de sănătate, precum şi a relaţiei cu iubita dumneavoastră. O femeie poate declanşa ejacularea bărbatului relativ uşor prin intermediul propriului orgasm sau excitându-lprin contractarea muşchilor vaginali. Dar această tehnică, nu necesită un orgasm reciproc şi mai ales în faza de iniţiere a bărbatului trebuie să i se ofere timp pentru a câştiga o anumită stabilitate pe platou. Multe femei cred că un bărbat nu este satisfăct sexual dacă nu ejaculează. Dar în ultima vreme atât bărbaţii cât şi femeile se eliberează de vechile concepte. 21. Homosexualitatea sau dragostea în grup blochează dezvoltarea spirituală? Chia: Taoiştii sunt prea înţelepţi pentru a condamna ceva în mod categoric, pentru că totul revine la Tao. Întrebarea este cum poate fi împotriva naturii sau a lui Tao, ceva creat de Tao. Homosexualitatea nu este împotriva lui Tao, dar nu este cea mai înaltă experienţă Tao posibilă. Este imposibil să experimentezi echilibrul deplin al polarităţii masculin—feminin în cadrul relaţiei homosexuale. Energiile subtile lipsesc şi nu poţi crea nimic fără materie primă. Armonia superioară Yin—Yang nu poate fi atinsă. Depinde de cât de departe vreţi să ajungeţi pe calea spirituală. Dacă vă adânciţi în meditaţie vă puteţi cultiva în interior energia polar opusă. Dar apoi viaţa homosexuală va distruge acest echilibru, aşa că va trebui să-lrefaceţi în permanenţă. Problema este mai dificilă în cazul a doi bărbaţi pentru că dubla lor energie Yang este prea expansivă şi conduce cu uşurinţă la conflicte. O dublă energie Yin poate fi armonioasă pentru că energia Yin este maleabilă, dar nici una dintre femei nu va trăi o profundă împlinire. În cazul homosexualilor situaţia se poate ameliora dacă aceştia caută diferite surse de energie Yin. Pot mânca mai multe alimente Yin, să petreacă mai mult timp cu prietene sau să lucreze în grădină cultivând pământul (care conţine CHI). Puteţi de asemenea să absorbiţi energie direct de la pământ,

culcându-vă cu faţa în jos şi meditând, absorbind prin palme şi penis. Acest procedeu este util dacă este făcut înainte sau după actul sexual. Dacă doriţi să practicaţi retenţia seminală şi sunteţi angrenat în relaţii homosexuale schimbătoare, este mai bine să deveniţi celibatar pentru un timp şi să încercaţi să câştigaţi sensibilitatea prin cultivarea individuală intensivă folosind Marea Ascensiune şi meditaţia. În cazul sexului în grup este şi mai dificil să armonizaţi energiile spirituale. Evitaţi-1! Singura excepţie ar putea fi un bărbat cu două femei pentru că dublul Yin se poate armoniza cu Yangul masculin. Dacă vă simţiţi atras de mai multe persoane, cel mai bun lucru pe care-lputeţi face este să le recomandaţi învăţătura taoistă. Constituiţi un exemplu pentru aceştia! Nu trebuie să iubiţi fizic toate persoanele de care vă simţiţi atras. Nu vă veţi cunoaşte niciodată dacă vă risipiţi energia. 22. Ce determină penisul să devină neputincios dacă începi cu o erecţie şi nu ejaculezi? Chia: Este din cauză că gândul nu mai stă la actul sexual, ci e deja în altă parte. Energia CHI se mută o dată cu gândul, este dirijată de acesta. Dacă mintea este concentrată asupra unui schimb superior de energie cu partenera şi pierdeţi erecţia, aceasta poate însemna că dragostea fizică nu mai este necesară şi că trebuie să vă relaxaţi şi să vă bucuraţi de comunic une. Trebuie să menţineţi penisul în vaginul partenerei sau să o atingeţi cu el pentru că energia CHI circulă încă prin el, dar este mai bine pentru sănătatea voastră să nu încercaţi o nouă erecţie. 23. Cunosc Marea Ascensiune şi sunt celibatar, dar încă am vis umede, ce trebuie să fac? Chia: Dacă într-adevăr cunoaşteţi Marea Ascensiune, acest lucru nu se întâmplă; aceasta poate interveni numai când cineva reţine energia sexuală, dar nu o transferă în întregime unui centru superior. Energia sexuală-rămasă în partea inferioară poate cauza probleme. Metoda taoistă a meditaţiei Circuitului Microcosmic, a Fuziunii celor Cinci Elemente şi a lui Kan şi Li cuprind formulele necesare transferului către centrii superiori. Dacă acestea nu au efect şi continuaţi să ejaculaţi în timpul somnului ascultaţi mesajul trupului dumneavoastră şi găsiţi-vă o iubită. 24. Este indicat să-ţi pui dorinţe sau să „semeni" un gând în mo mentul orgasmului? Chia: Vă recomand să evitaţi proiectarea ego-ului atunci când faceţi dragoste (mai ales în momentul orgasmului). Aceasta este o practică de magie, cu efecte neaşteptate, ce pot periclita dezvoltarea voastră spirituală. Entităţi astrale negative vă pot crea neplăceri daca nu sunteţi echilibrat din punct de vedere energetic. Unii bărbaţi, în vis, pot avea relaţii intime cu aşa-numitele „iubite fantomă", care, de fapt, sunt nişte entităţi reale. E posibil să primiţi ceea ce aţi cerut—şi chiar mai mult—şi s-ar putea să vi se pară extrem de neplăcut. Proiectându-vă în exterior veţi pierde multă energie. Cunosc o femeie care a realizat această „proiecţie" timp de zece ani. Acum e palidă şi are un aer bolnăvicios. Cel mai bine este să înapoiezi iubitei întreaga cantitate de energie, putând, astfel, să mulţumeşti Universului pentru binecuvântarea sa. Dacă veţi spori energia iubitei în loc de a da curs unor dorinţe egoiste, ea va putea accede la un nivel mai înalt de conştiinţă, fiind acum capabilă să întoarcă fluxul binefăcător atât dumneavoastră cât şi altor fiinţe din Univers. Progresul spiritual este rezultatul echilibrării Yin-Yang, al unei stări spontane prezente şi neutre, departe de a fi rodul unei dorinţe de proiecţie mentală.Taoiştii îşi rafinează energia CHI în interiorul corpului. Noi nu ne trimitem lenjeria murdară nicăieri, sperând să o primim curată—o curăţăm singuri. Deci fiţi atenţi să vă echilibraţi CHI-ul oriunde v-aţi afla. E unica dumneayoastră obligaţie faţă de Univers. CAPITOLUL 13

DIN EXPERIENŢELE STUDENŢILOR ANGAJAŢI PE CALEA TAOISTĂ DE ELEV ARE A ENERGIEI SEXUALE Interviul a fost luat de Michael Winn unui psiholog de 46 de ani, student al maestrului Chia, tată a mai mulţi copii. Michael Winn: A fost dificil să învăţaţi Kung Fu sexual? Student: Practic deja de un an şi jumătate. Mi s-a părut uşor de învăţat, dar greu de aplicat în timpul actului sexual, din cauza obişnuinţe^ îndelungate de a face dragoste într-un alt mod. A devenit mai uşor cînd am conştientizat că modul normal de a face dragoste mă oboseşte. Dar nu este posibil să separ această metodă de celelalte pe care le-am învăţat, cum ar fi Meditaţia asupra Circuitului Microcosmic, cea a fuziunii Iron Shirt CHI Kung şi Tai CHI. Ele îmi sporesc sensibilitatea la energie, mai ales Iron Shirt CHI Kung. MW: Cum a afectat aceasta relaţiile dumneavoastră zilnice? S: A făcut ca acestea să devină foarte puternice. De multe ori acest lucru se manifestă sub forma unei energii care circulă între mine şi iubita mea. Alteori se manifestă sub forma unor experienţe de telepatie sau clarviziune. Aceste lucruri se întâmplă deseori atunci când cei doi iubiţi sunt împreună de mai mult timp. Ce este neobişnuit în relaţia cu iubita mea este că totul se întâmplă foarte, foarte repede. Practica taoistă a accelerat procesul. MW: Este actul sexual suficient de satisfăcător încât să doriţi să-lfaceţi mai rar? S: Nu, din contră. Doresc să fac dragoste mai des, de trei sau patru ori pe săptămână, în funcţie de ocazie sau situaţie. Uneori de mai multe ori pe zi. Şi destul de des în timpul săptămânii. Sexul devine obositor când nu reuşesc să aplic metoda şi îmi pierd energia prin ejaculare şi descopăr că, cu toate că practic aceste metode de aproape doi ani, mi se întâmplă să nu am voinţa necesarăaplicării lor. Ca psiholog este interesant să descopăr că nu m-am putut debarasa complet de vechile obişnuinţe. Este ceva cu care mai am de luptat. Mă pot controla, dar trebuie să fiu foarte atent. MW: Probabil este ca şi cum v-aţi descoperi vechiul eu. S: Este un reflex condiţionat social şi cultural. Această formă a sexualităţii este complet opusă sexualităţii vestice. MW: Puteţi descrie vreo experienţă extraordinară? S: Mai multe. Se caracterizau printr-un flux intens de energie între mine şi. iubita mea. Au fost ocazii în care energia acumulată forma o punte între gurile noastre şi între organele genitale sau zbârnâia prin circuitele noastre microcosmice, de la unul la celălalt. Alteori era ca şi cum ne învăluia pe amândoi într-un „cocon" de energie, radiind în interiorul şi exteriorul corpurilor noastre. MW: Are această senzaţie de învăluire vreo importanţă pentru relaţie sau este o simplă furnizoare de plăcere? S: Pe lângă plăcerea furnizată, aceasta are o calitate emoţională uimitoare. Determină o comunicare extraordinară între iubiţi, care se transmite dincolo de experienţa sexuală, a relaţiei propriu-zise. Simţim

fluxul de energie şi în afara actului sexual. Când meditĭm împreună simţim o comuniune între minţile noastre mai ales când practicĭm formula Fuziunii celor Cinci Elemente. O altĭ experienţĭ pe care am avuto a fost aceea de a simţi o conexiune între trupurile noastre. Era de parcĭ ar fi existat o sursĭ de energie deasupra noastrĭ, care ne pĭtrundea în trupuri şi ne învĭluia astfel încât cĭile de circulaţie ale energiei erau contopite în punctul central, generând un câmp magnetic. A fost o experienţĭ impresionantă. MW: Aţi putut distinge energia caldĭ de cea rece? S: Da, este ceva banal în momentul în care îţi controlezi ejacularea. Chiar în acel moment, simt cum un curent de cĭldurĭ îmi trece prin penis. Imediat simt un curent rece urcând de-a lungul şirei spinĭrii. Simt adesea trupul iubitei rĭcoros şi moale, umed, în timp ce energia mea este fierbinte şi uscatĭ. MW: Ca psiholog, aţi recomanda această practicĭ cuiva cu tulburĭri emoţionale sau având o relaţie nearmonioasĭ? S: Categoric, nu. Oscilaţiile energiei ar putea avea efecte de destabilizare. MW: Deci o recomandaţi numai celor care au relaţie solidĭ? S: Da. Este de asemenea foarte important pentru cei doi iubiţi sĭ realizeze împreună Meditaţia asupra Circuitului Microcosmic. Ea face parte din sistem. MW: Aţi spus cĭ această practicĭ a îmbunătăţit mult relaţia dumneavoastrĭ şi ştim cĭ multe relaţii se menţin datoritĭ compatibilităţii sexuale. Nu^s-ar putea ca ea sĭ aibĭ şi o valoare terapeuticĭ? S: în anumite privinţe, da; de exemplu vindecĭ ejacularea precoce. Cred cĭ beneficiul real este conştientizarea contextului spiritual, dar predarea ei ca metodĭ terapeuticĭ ar putea fi interesantă. MW: Credeţi cĭ sexologii vestici ar trebui sĭ fie interesaţi de ea? S: Ar putea fi dacĭ ar descoperi —sau învăţa—modul de aplicare pentru tratarea diverselor afecţiuni. Sexologii implicaţi în controlul ejaculăriio vor înţelege mai bine. Dar ei mai au multe de învăţat până sĭ înţeleagă rolul sexului în sistemul energetic uman şi cum se poate folosi mintea pentru a controla echilibrul energetic şi impulsul sexual. MW: Mulţi bărbaţi de vârsta dumneavoastrĭ trec printr-o crizĭ a vârstei mijlocii, generatĭ, în parte, de sex. Cum se poate aplica metoda într-un asemenea caz? S: Am trecut şi eu printr-o astfel de crizĭ în ultimii ani. În mare a fost determinatĭ de o schimbare a profesiei şi de deciziile în ceea ce privea activitatea mea viitoare. Practica Tao m-a ajutat sĭ înţeleg ce vreau, cum să-mi folosesc energia în viaţa sexualĭ şi care este ţelul meu. Aşa cĭ, da, practicile taoiste şi Kung Fu sexual m-au ajutat sĭ vĭd lucrurile mai clar, pentru cĭ în mare mĭsurĭ, criza este determinatĭ de drumul spiritual pe care trebuie să-lalegi. Urmĭtoarele fragmente au fost înregistrate dupĭ un seminar de Kung Fu sexual în Denver. Student: Cunosc lumea esotericĭ de doisprezece ani şi am aflat despre chakras şi fluxuri de energie, despre proprietăţile acestora şi despre cum le putem înţelege. Cred cĭ energia sexualĭ este o forţĭ foarte puternicĭ şi ea preocupĭ minţile multor oameni. Deci, ca sĭ fiu mai concis, este foarte important cĭ am găsit pe cineva care sĭ mĭ înveţe ce sĭ fac cu ea.

Chia: Există o anumită ordine, exact ca atunci când mergi la şcoală. Nu încerci să obţii doctoratul când încă nu ai terminat şcoala generală. În acelaşi mod, nu vei aspira spre Tai CHI Chuan până nu ţi-ai format o bază solidă în practica esoterică, sau, cel puţin, în cea legată strict de Circuitul Microcosmic. Stilul Tai CHI Chuan nu este atât de important ca dezvoltarea fluxului intern de energie. Student 2: Am descoperit că practicarea Respiraţiei Testiculare mă ţine treaz şi mă înviorează. Înainte obişnuiam să folosesc o anumită tehnică pentru a nu moţăi la volanul maşinii când conduceam pe distanţe lungi. Acum practic această metodă şi este foarte eficientă. Student 3: Apreciez detaliile pe care le oferiţi asupra tehnicilor de Kung Fu sexual taoist. Înainte foloseam o metodă budistă, considerată sacră, în care se folosea Circuitul Microcosmic, limba şi muşchiul sfincterului anal; de fapt, zona perineală. Experimentând metoda taoistă rn-am simţit altfel. Imediat după ce mi-am contractat penisul şi testiculele, am împins energia din perineu până în vârful capului. Chia: îmi poţi descrie metoda budistă? Student: Da. Îmi ţineam respiraţia, lipeam limba de palat şi încercam să văd în interiorul capului. Deci îmi ridicam limba, ochii, îmi ţineam respiraţia şi îmi masam zona perineului, dar îmi lipseau amănuntele, după cum am mai spus. Metoda taoistă este complet diferită. Puterea acumulată este de cel puţin douăzeci de ori mai mare decât în cazul metodei tibetane. În timpul ultimului seminar cu dumneavoastră am simţit cum tendoanele din jurul penisului şi coardele testiculelor se întind. Când am blocat perineul, fluxul de energie a fost copleşitor. Uneori când se trezeşte Kundalini, practicantul trage spontan aer prin uretră spre vezica urinară. Acest lucru poate fi dureros şi chiar generator de necazuri dacă se formează în vezică o bulă de presiune. În practica aspiraţiei apei în vezică, când tot sfincterul este folosit, balonul de aer poate provoca durere din nou. Chia: Trebuie să subliniez diferenţa dintre metodele descrise şi cea pe care tocmai aţi învăţat-o aici. În acea tehnică, perineul este lăsat deschis în timpul Marii Ascensiuni. Când închizi perineul şi apoi împingi în sus energia, aerul nu intră în vezică. În practica aspiraţiei apei în vezică trebuie să vă asiguraţi că aţi eliminat tot din ea. Altfel, veţi avea dureri. De acea noi nu o învăţăm; în plus, nu este cu adevărat necesară. Aici procedăm la o închidere înainte de a „aspira" pentru a împiedica intrarea aerului. Când veţi atinge nivelele înalte din taoism, veţi descoperi că atunci când lucraţi cu energia cosmică superioară va trebui să închideţi perineul pentru a nu intra aer în momentul aspoirării. De fapt, o aspirare spontană poate să apară, ceea ce înseamnă că ar trebui să stăpâniţi bine închiderea pentru a evita aspirarea aerului. Student: în acea învăţătură tantrică tibetană ni se spunea că Buddha îşi putea retrage penisul în interior, dar această tehnică nu ne-a fost prezentată niciodată. Aici apare o îmbinare a nivelurilor fizic şi spiritual. Stocarea energiei CHI în trup realizată în cadrul tehnicii Iron Shirt CHI Kung, îmi aminteşte în mare de tehnica Yoga numită Tumo sau „Focul Interior". Am apreciat modul în care aţi descris ce se întâmplă exact în. interiorul trupului. Profesorul tibetan s-ar fi mulţumit să arate, iar felul în care mulţi dintre noi l-am fi imitat ar fi fost asemănător unui un dans comic. Student 4: în interiorul bărbatului, în timpul ejaculării, există în perineu o tensiune puternică care schimbă stimularea parasimpatică în stimulare simpatică, ceea ce duce rapid la extenuare. Din contră, femeia rămâne într-o stare de excitare parasimpatică pe tot parcursul actului sexual. După ce ejacularea a avut loc, în bărbat are loc o stimulare a sistemului nervos simpatic. Aceasta se reflectă în roşeaţa pielii şi în uscăciunea gurii. De fiecare dată când ejacularea are loc, ea conduce la o stare catabolică evidentă. În loc de o construcţie are loc o demolare. Chia: Şi acest lucru duce la furie şi în cazuri extreme chiar la crimă.

Student 5: Această metodă taoistă este excelentă. Particip pentru a doua oară la această expunere. Prima oară nu am practicat nimic în mod regulat. Cu trei săptămâni în urmă am descoperit întâmplător Marea Ascensiune. Mi-am descoperit energia care era la nivelul perineului. M-am concentrat, încercând să o aduc în coccis în timpul actului sexual şi întreg trupul mi s-a umplut cu o bulă enormă de energie. A doua zi am repetat Marea Ascensiune cu succes. Despre un singur lucru trebuie să vă mai spun—am uitat să cobor energia. După o săptămână sau mai mult am devenit foarte furios şi în timpul şedinţei de astăzi mi-am dat seama că trebuie să o cobor. Este o practică extraordinară, ce într-adevăr conferă multă energie şi vitalitate. Declaraţiile următoare au fost culese din interviurile date de diverşi discipoli în Yoga Esoterică Taoistă, care au studiat metodele cuprinse în această carte. EXPERIENŢA UNUI AVOCAT ÎN VÂRSTĂ DE 29 DE ANI „Sunt un avocat de 29 de ani din New York. Cultivarea taoistă a energiei sexuale a determinat o schimbare fundamentală în viaţa mea. Aceasta nu însemnă că eram un amant lamentabil. Ca adolescent, desigur, am avut perioade în care mă îndoiam de virilitatea mea şi poate eram îngrijorat de unele eşecuri datorate fricii de unele femei .Dar treptat mi-am câştigat încrederea în mine şi cu fiecare experienţă am învăţat cum să satisfac o femeie. .< învăţând cîte ceva despre arta dragostei mi-am dat seama că nu voi obţine o satisfacţie îndelungată până nu voi învăţa să-mi reţin fluidul seminal şi să evit căderea de la sfîrşitul actului sexual. Se putea întîmpla ca actul sexual să se desfăşoare fără ejaculare, dar din păcate nu-lputeam conştientiza. Nu ştiam să-mi sublimez energia din zona genitală şi nici să mă liniştesc repede dacă eram foarte excitat. Mi-am dat seama că relaţiile bazate pe „dragostea" sexuală sunt atât de trecătoare din cauză că bărbaţii şi femeile nu ştiu cum să alimentezeflacăra vieţii dintre ei. Mi-am dat seama că mă simţeam incomplet la sfârşitul actului sexual, chiar dacă aveam o iubită extraordinară. Întotdeauna ejacularea mă împiedica să continuu a face dragoste, chiar dacă dorinţa mai exista. Când am început să practic cu maestrul Chia, am recunoscut imediat imensa valoare a învăţăturii lui. Urma să fie cel mai important punct în viaţă. La început nu a fost foarte plăcut să fac contracţiile musculare şi eram puţin îngrijorat. Dar de când a apărut actuala mea prietenă, care mă iubeşte mult, orice jenă a dispărut. Ea dorea să mă ajute să-mi ating ţelul. Acest lucru a fost important pentru amândoi. Sfătuiesc ceilalţi studenţi în Tao să se mărginească la o singură iubită. Sunt mai multe de învăţat şi cunoscut într-un suflet bun decât în cincizeci de trupuri. Aventura şi varietea experienţei trăite în urma scufundării în sufletul unei persoane sunt incomparibil superioare. În fond, trupul, asemenea celorlalte lucruri materiale, există pe un singur plan. Adâncimea sufletului uman oferă o mulţime de lumi care trebuie explorate, una mai fascinantă decât cealaltă. Aventurierul nu va părăsi niciodată orăşelul prăfuit reprezentat de trup, în timp ee iubitul fidel va parcurge continentele vaste ale lumilor ascunse ale sufletului. Când am început să practic metoda de Kung Fu sexual mi s-a părut puţin jenant. Trebuia să mă concentrez asupra unor mişcări complicate şi aceasta mă deposeda de o parte din libertatea de care mă bucurasem înainte, în timpul actului sexual, dar am perseverat şi totul a devenit mai uşor. Am constatat că puteam renunţa la contracţiile dificile care păreau să strice armonia blândă a actului sexual de îndată ce am putut să mă controlez până la un anumit nivel. După aceea a fost necesar să folosesc tehnica Marii

Ascensiuni pentru a realiza cu succes continenţa. Marea Ascensiune nu m-a deranjat şi nici nu a redus plăcerea iubitei. În decursul lunilor, am reuşit să am un control relativ uşor al lichidului seminal. Imediat după penetrare mai trebuie uneori să mă controlez şi să conştientizez (din cauza stimulării iniţiale), după care nu întâmpin nici o dificultate în a-mi retine sământa cu puterea minţii. Absorb ritmic puterea şi o retransmit iubitei. Mă asigur că-i dau întotdeauna mai mult decât am luat. Uneori este de dorit să cresc la maximum schimbul, alteori, din contră, să îl reduc. Acestea trebuie experimentate de fiecare în parte, fiind trăiri subiective. Perioada dintre excitarea maximă şi ejaculare a crescut continuu, înainte, cînd eram foarte excitat, nu puteam şti când voi ejacula. Uneori dura mult, alteori pierdeam controlul imediat ce atingeam starea de maximă excitare. După un an şi jumătate mi-am dat seama că această practică nu are limite. Actul sexual a devenit tot mai plăcut şi relaţiile mele cu femeile s-au schimbat.Atribui asuprirea istorică a femeii de către bărbat, fricii acestuia de potenţa sexuală a femeii. El nu poate să-i ţină ritmul dacă nu învaţă să-şi controleze sământa. Impulsul meu sexual a fost întotdeauna uimitor, iar femeile reveneau la mine pentru a continua, dar ejacularea umbrea întotdeuna actul sexual. Chiar dacă femeia nu-şi dădea seama de aceasta, eu ştiam că ceva esenţial lipseşte. Dar continenţa nu poate fi realizată numai dacă îti învingi teama de femeie. Acum însă, chiar fără a face dragoste, pot utiliza cu uşurinţă, prin transmutare, energia fluidului seminal." EXPERIENŢA UNUI OM DE AFACERI, 45 DE ANI „Sunt un om de afaceri de 45 de ani din Connecticut. În urmă cu un an am avut şansa să studiez Kung Fu sexual cu maestrul Chia. Iniţial am făcut-o din curiozitate, dar ulterior mi-am dat seama că este cea mai valoroasă tehnică pe care am învăţat-o. Metoda este simplă şi eficientă. În timpul celor zece ani de căsnicie nu am reuşit niciodată să ating orgasmul la momentul potrivit. Ejaculam prea devreme şi prea repede pentru ca soţia mea să aibă o plăcere deplină. Această problemă nu mi-a distrus căsnicia, dar ne-a afectat. Metodele de Kung Fu sexual au schimbat întregul act amoros. Orgasmul controlat a făcut ca sexul să devină mai agreabil pentru noi. Metoda a fost eficientă încă de la prima lecţie, iar în decurs de un an am devenit mult mai priceput. Acum mă bucur de o viaţă mai fericită alături de o soţie nemaipomenită şi doi copii încântători. Trăim într-o societate extrem de tensionată. Suntem încărcaţi de îndatoriri, griji, dorinţe nesfîrşite şi vicii ca fumatul, băutura şi promiscuitatea. Este dificil pentru omul de vîrstă medie să aibă o viaţă sexuală fără necazuri. Iată de ce impotenţa este un lucru obişnuit astăzi. Doresc din toată inima ca fiecare om din lumea aceasta să se bucure de dragoste aşa cum ar trebui." EXPERIENŢA UNUI PROFESOR, 37 DE ANI „Sunt un profesor de 37 de ani din San Francisco. Sunt chinez, dar locuiesc în America de zece ani. Când aveam cincisprezece ani am avut prima ejaculare. Aceasta m-a preocupat foarte mult şi am început să citesc despre acest subiect, inclusiv cărţi esoterice. Mai târziu am vorbit cu yoghinii şi călugării dintr-un templu din vecinătate, care ar fi putut şti ce presupune ejacularea în afara funcţiei reproducătoare. Am început să apreciez valoarea lichidului seminal şi importanţa reţinerii acestuia. Dar nu puteam să nu ejaculez des şi mă masturbam o dată sau de două ori pe săptămână.

La optsprezece ani am.mers la un medic chinez care mi-a spus că am probleme cu rinichii. Aceasta era din cauza ejaculărilor frecvente. Mi-a prescris un tratament foarte costisitor, spunându-mi că dacă nu-lurmez voi deveni impotent la maturitate. Nefiind capabil să plătesc nici un sfert din valoarea acestuia, am început să disper. De-a lungul timpului am experimentat multe metode, nici una nefiind extrem de eficientă. Uneori renunţam până şi la încercarea de a-mi controla fluxul de sperma. Apoi am învăţat metoda Blocajului Extern. În prima fază am simţit o uşoară durere în perineu, din cauză că nu-mi mai folosisem aceşti muşchi şi organe, în acest mod. Ulterior am folosit metoda de trei sute, patru sute de ori fără nici o problemă. Când am învăţat metoda taoistă internă mi-am dat seama de adânca înţelegere a puterii sexuale umane de către taoişti. Importanţa deschiderii căii de energie posterioare şi aducerii energiei în zona capului nu poate fi estimată. Când am deschis această cale am putut stoca mult mai multă putere, deoarece la nivelul capului se poate stoca mai multă putere decât în partea inferioară a corpului. Am acumulat treptat tot mai multă putere spre binele meu şi al soţiei mele. În timpul primilor trei ani de căsnicie am folosit Kung Fu sexual ca mijloc eficient de contracepţie. Când ne-am dorit un copil a fost nevoie să ejaculez doar de trei ori pentru ca soţia mea să-lconceapă pe frumosul nostru fiu. Sunt conştient că n-aş fi atins niciodată fericirea şi succesul fără practicile de Kung Fu sexual. Sănătatea mea este excelentă şi mi se spune că arăt cu mult mai tânăr decât sunt. După o noapte de dragoste, soţia mea şi cu mine arătăm mai tineri cu câţiva ani. Soţia mea spune că energia pe care i-o dăruiesc este cel mai bun mijloc de menţinere a sănătăţii din lume." Cu doi ani în urmă, când l-am întâlnit pe maestrul Chia, sănătatea fizică şi psihică îmi erau aproape ruinate. Când i-am descris situaţia, m-a sfătuit să-mi deschid calea conducătoare pentru a putea să practic Kung Fu adecvat problemei mele. M-a sfătuit să fac acest exerciţiu de 36 de ori dimineaţa şi de 36 de ori seara. Eu, în schimb, l-am făcut de câte 100 de ori. După o săptămână, am încetat să mai ejaculez în timpul nopţii, şi după două am scăpat definitiv de acest neajuns. Foloseam fiecare ocazie pentru a practica. Uneori făceam exerciţiul de câte patru sute de ori. Mi se părea înviorător. Dacă oboseam sau mi se făcea somn la volan, trăgeam maşina la o parte şi practicam un timp; imediat apoi mă simţeam deplin treaz şi plin de energie. De fapt practicam ori de câte ori nu aveam nimic de făcut. Aşteptând la coadă la magazin sau fiind singur, practicam Marea Ascensiune şi Compresia Scrotală. Când mă trezeam dimineaţa, îmi masam penisul; apoi din nou, după ce mergeam la WC. Când am o erecţie îmi trimit energia în sus folosind Marea Ascensiune. De îndată ce puterea ajunge la cap, erecţia slăbeşte. Acum, când visez o fată, ceea se întâmplă des, am erecţie; dar în loc să ejaculez, energia este condusă la cap şi mă trezesc cu o senzaţie de ambrozie răcoroasă, imposibil de descris. După ce am practicat Marea Ascensiune timp de un an, memoria mi s-a îmbunătăţit, sănătatea la fel şi nu mai îmi este teamă de întâlniri. N-a fost uşor. Au fost multe eşecuri pe parcurs, dar practica te ajută să reuşeşti. După ce practici Marea Ascensiune de mai multe mii de ori, se dezvoltă un sentiment de plăcere foarte mare, ce nu poate fi comparat cu nimic. Plăcerea sexuală pe care am trăit-o până atunci nu reprezintă nimic prin comparaţie. Ceea ce trăiesc acum poate fi numită o experienţă spirituală. Plăcerea datorată practicii Kung Fu sexual depăşeşte tot ceea ce cunoaştem în lumea de zj cu zi."

EXPERIENŢA UNUI ELECTRONIST, 27 DE ANI „Am 27 de ani şi lucrez la o firmă de produse electronice din Long Island. De la douăzeci de ani am fost nevoit să muncesc pentru a-mi întreţine familia şi a frecventa şcoala. Nu peste mult timp am devenit slăbit fizic şi am început să ejaculez în somn, uneori şi de trei patru ori pe săptămână. Mă simţeam slab şi ruşinat şi chiar vinovat. Lucrurile s-au înrăutăţit ulterior. Dacă mă uitam la fotografii cu femei goale sau vizionam filme pornografice, deveneam atât de excitat, încât era suficient să-mi ating penisul şi ejaculam. Dacă mergeam la o întâlnire şi mângâiam fata sau dacă această se lipea de mine, ejaculam. Mă simţeam atât de jenat, încât întâlnirile mă îngrozeau. EXPERIENŢA UNUI CURĂŢĂTOR, 67 DE ANI „Am 67 de ani. Mai muncesc încă, la o curăţătorie chimică. La 39 de ani mi-am dat seama că viaţa mea sexuală este în pericol. Mă excitam greu şi când reuşeam, îmi menţineam cu greu erecţia. Am început să citesc tot felul de materiale referitoare la acest subiect. Nimic nu mi se părea eficient, aşa că am abordat o metodă proprie. Înainte de a atinge punctul de ejaculare, mă abţineam. Nu a mers prea bine, pentru că după un timp, ejaculam în somn. Totuşi am continuat practica. La cincizeci de ani activitatea sexuală mi se diminuase simţitor. La şaizeci de ani aveam doar patru sau cinci acte sexuale pe an. La 64 de ani l-am întâlnit pe maestrul Chia. L-am ascultat vorbind despre Kung Fu sexual, dar nu lam putut crede. La urma urmei, îlpracticam de treizeci de ani. Dar a spus apoi ceva care mi-a atras atenţia. El a spus că trebuie să-ţi desăvârşeşti Circuitul Nicrocosmic, înainte ca energia Ching să poată fi folosită eficient. A comparat Circuitul Microcosmic cu o autostradă pe care dacă nu ai acces, nu poţi să transporţi bunuri dintr-un loc în altul. Mi-a luat patru luni până să deschid circuitul, după care maestrul Chia m-a învăţat Kung Fu sexual şi Marea Ascensiune. La început practicam de 36 de ori pe zi sau dacă eram prea obosit, doar de câteva ori. Cu timpul am învăţat mai multe tehnici. Mi-a spus să-mi masez penisul până când devine erect, să stau la soare şi să absorb putere telurică. După şase luni am început să mă trezesc dimineaţa cu o erecţie fermă—un semn evident de progres. Când am ejaculat în somn prima oară după zece ani, m-am grăbit să-i mulţumesc maestrului. Au trecut alte şase luni fără nici un succes. I-am spus că nu am încredere în metodă şi el m-a prezentat altor practicanţi ai Kung Fu sexual. Vorbind cu ei şi auzind despre succesele pe care le-au obţinut, am devenit mai încrezător. Deşi practicam de doi ani nu am simţit prea multă plăcere, din cauza vârstei. De fapt am reuşit numai de trei ori, dar totuşi îmi dezvoltasem mult autocontrolul. Maestrul Chia mi-a spus că sunt eficient numai în proporţie de 4O%, din cauză că am acum 67 de ani. Mi-a promis că dacă continui să practic, voi putea face sex şi la şaptezeci de ani şi voi fi capabil să produc spermă pentru a-mi menţien sănătatea şi vigoarea. După trei ani de practică, mi-am dat seama că sunt norocos că nu am probleme cu prostata ca majoritatea bărbaţilor de vârsta mea. Maestrul Chia m-a învăţat să»mi masez zona din jurul prostatei, punctul Hui-Yin şi zona din jur, ceea ce a fost foarte folositor. Înainte de a practica aceasta, urinam de trei, patru ori pe noapte; acum doar o dată sau de două ori." EXPERIENŢA UNUI BUCĂTAR, 3O DE ANI „Am treizeci de ani şi lucrez ca bucătar. Problemele mele sunt ejacularea precoce şi visele umede. Am citit multe, de asemenea, am avut diferite discuţii pe acest subiect, dar în zadar. Apoi un prieten m-a

prezentat maestrului Chia, spunându-mi că i se pare foarte bun. Chiar după ce am practicat Kung Fu sexual şase luni, mai aveam încă probleme cu controlul, din cauză că sunt necăsătorit. Mergând, de obicei la prostituate, nu pot practica metoda. Ele vor să ejaculez cât mai repede pentru a se putea ocupa de alţi clienţi. Maestrul Chia m-a sfătuit să-mi găsesc o singură fată şi m-a asigurat că practicând, voi reuşi. A insistat să practic Marea Ascensiune şi să-mi masez penisul mai mult, gândindu-se că asta îmi va folosi. Totuşi, problema este că nu cred că mă pot ataşa de o singură fată, fără a nu vorbi de căsătorie. Totuşi am progresat. Înainte ejaculam la câteva secunde după penetrare. Acum rezist un minut şi jumătate." EXPERIENŢA UNUI PROPRIETAR DE FABRICA, 38 DE ANI „Am 38 de ani şi sunt patronul unei fabrici de confecţii. Sunt tânăr, prosper şi mândru de potenţialul meu sexual. Nu am avut niciodată probleme în a atrage fetele sau în a le satisface sexual. De-a lungul anilor am studiat şi am practicat toate felurile de sex posibile între bărbat şi femeie. Apoi am auzit că maestrul Chia predă Kung Fu sexual şi Yoga taoistă şi am fost atât de curios încât am mers şi eu. L-am urmat timp de trei ani şi jumătate şi m-am convins că practica de Kung Fu sexual este inima în Yoga taoistă. Acum, după ce am practicat aceste metode, îmi pot satisface mai bine soţia decât atunci când eram tânăr. În plus, plăcerea mea a crescut foarte mult. Nu există comparaţie între ceea ce numesc plăcere lumească şi plăcerea dincolo de lumea nou descoperită. În timpul ejaculării obişnuite, plăcerea se epuizează rapid. În Kung Fu sexual este altfel. Plăcerea generată astfel mă însoţeşte pe tot parcursul zilei. Nu există în acest caz un punct culminant al plăcerii. De fiecare dată experimentez noi culmi ale iubirii, ce nu pot fi descrise. În plus, această practică conferă noi energii, aşa că nu mă simt niciodată obosit. Pot să fac dragoste ori de câte ori vreau şi eu sunt cel care controlez sexualitatea şi nu invers. Ce altceva şi-ar putea dori mai mult un bărbat?" EXPERIENŢA UNUI DIRECTOR, 38 DE ANI „Sunt directorul unei bine cunoscute companii din New Jersey. La 25 de ani am fost învăţat de către un maestru o metodă de control sexual, acesta interzicându-mi să o arăt şi altora. După aproximativ un an puteam prelungi actul sexual mai mult de o oră fără să ejaculez. Sunt în această ţară de mai mult de zece ani şi nu sunt căsătorit. Am fost recunoscător că am ajuns la un astfel de autocontrol care îmi oferă posibilitatea să am relaţii cu femei care se bucură de compania mea. Am auzit de maestrul Chia acum trei ani şi am mers să văd ce mă poate învăţa. În trei luni mi-am deschis Circuitul Microcosmic şi el m-a învăţat Kung Fu sexual. Eram curios să văd dacă el abordează lucrurile diferit şi eram gata să plătesc pentru a afla. După un timp am descoperit că maestrul Chia predă un nivel superior şi mult mai detaliat de practică, prezentând un program mai complex de dezvoltare globală. Primul maestru nu mă învăţase nimic despre deschiderea Circuitului ? Microcosmic şi nu mi-a spus ce trebuie să fac cu excesul de putere. Maestrul Chia m-a învăţat cum trebuie să-mi transform, în timpul actului sexual, Ching CHI în putere ce poate fi transmisă spre cap. Mă simt încrezător acum în complexitatea sistemului. Mă simt mai bine şi mai puternic şi mă bucur de o plăcere mai intensă ca niciodată. Este foarte importantă transmutarea energiei sexuale într-o formă de energie care

să poată fi folosită în tot . sistemul corporal. Simpla reţinere a acesteia este insuficientă şi nu este suficient să împiedici pierderea de fluid sexual pentru a reuşi. Este ca atunci când construieşti un baraj. După o vreme apa trece pe deasupra acestuia. Dar când transmut puterea şi o trimit spre cap, simt căile mele energetice activate şi purificate. Altfel, energia se poate bloca în anumite zone cum ar fi zona capului. Neavând unde să meargă, ar putea cauza probleme. În momentul de faţă lucrez la deschiderea a 32 de căi, lucru care îmi va permite să asimilez mai multă energie. Aşa că în ce constă recompensa? Nemurirea pare destul de departe, dar rezultatele de până acum mă ajută foarte mult în munca mea. Cred că voi merge în continuare pe această cale."

CAPITOLUL 14 GHID PRACTIC PENTRU A MENŢINE ACTUL AMOROS SĂNĂTOS ŞI RADIANT

„Calea lui Tao este unificarea spirituală. Faceţi aceasta prin acumularea energiei vitale, calmarea minţii şi armonizarea voinţei. Corpul trebuie obişnuit nici prea fierbinte, nici prea rece, nici înfometat, nici suprasaturat; în acest mod amorul va fi întotdeauna fără grabă şi relaxat" (Sfaturile Femeii Misterioase pentru împăratul Galben.)

De-a lungul secolelor taoiştii au observat că există multe şi diferite modalităţi de a creşte aspectele benefice ale amorului şi de a micşora răul provocat de pierderea energiei sexuale, energie care ar putea fi destinată transformării spirituale. De exemplu, presupunând ca aţi ajuns maestru al Marii Ascensiunii, aveţi prin urmare un perfect control asupra orgasmului, închipuiţi-vă că mâncaţi foarte mult înainte de a face dragoste pasionant cu iubita pentru câteva ore. După aceasta faceţi un duş şi apoi vă întindeţi dezbrăcat în adierea răcoroasă de vară care vine prin fereastră. Dacă procedaţi aşa, veţi neutraliza efectele energizante ale amorului sau, mai rău, vă veţi dăuna sănătăţii prin ignorarea faptului că fluxul de' energie dinainte şi de după amor este mai important decât fluxul de CHI simţit în timpul amorului. A deveni maestru în retenţia seminală este un pas esenţial în transformarea energiei sexuale, dar este fără eficienţă dacă energia generată nu este armonizată cu restul vieţii. O masă abundentă „taie" energia digestivă, iar duşul şi vântul dispersează CHI-ul acumulat cu grijă în timpul amorului. Taoiştii susţin necesitatea menţinerii întregului flux de energie a vieţii în echilibru, aceasta pretinzând o creştere a conştientizării evenimentelor subtile care ne controlează viaţa. Aici sunt câteva observaţii extrase din învăţăturile taoiste pentru menţinerea unei activităţi amoroase bogate, radiante şi sănătoase. 1. CU 48 DE ORE ÎNAINTE DE A FACE DRAGOSTE ARMONIZAŢI-VĂ ENERGIA CU CEA A IUBITEI Amorul începe în realitate cu 48 de ore înaintea actului propriu-zis, deoarece energiile pe care le acumulaţi în acest timp vor ieşi lasuprafaţă când vă cufundaţi în amor. Deci cu o zi înainte, în timpul şi după ce faceţi dragoste trebuie să încercaţi să vă calmaţi orice sentiment de agitaţie sau furie; acestea blochează mai mult decât orice altceva fluxul echilibrat de energie dintre dumneavoastră şi iubită. Natura Yin feminină este dotată cu antene sensibile la curenţii ascunşi. Astfel că dacă sunteţi limpede, aceasta o va ajuta să fie limpede şi să se relaxeze cînd începeţi să faceţi dragoste. Dacă veţi începe în planul seninătăţii, sexului îi va fi mult mai uşor să vă ducă într-un plan înalt, de extaz. Fiţi sensibil, staţi cu iubita; trebuie să

faceţi efortul este de a vă transpune într-o stare mai profundă de a fi împreună şi nu doar cel de a împărţi un moment culminant trecător. Lăsaţi amorul să devină parte din vasta meditaţie care este viaţa.

2. PRELUDIUL ÎNCEPE ÎNTR-O ATMOSFERĂ RELAXATĂ Amintiţi-vă că zonele erogene ale femeii sunt diferite şi deseori mai întinse decât la bărbat. Aveţi grijă de ea prin crearea unui "cămin" intim sau a unui dormitor care să o predispună la amor. Preludiul începe înainte de a atinge corpul femeii; reduceţi lumina, folosiţi perne uşoare şi pufoase, îmbrăcăminte naturală, mirosuri plăcute, muzică şi o discuţie tandră care va apela la energia ei sexuală şi-i va mări deschiderea către sine. 3. NU FACEŢI DRAGOSTE DUPĂ O MASĂ COPIOASĂ Această greşeală comună vă poate ruina atât digestia cât şi amorul. Sexualitatea şi hrănirea sunt două funcţii separate care lucrează cel mai bine când nu sunt în competiţie pentru energia corporală. A face dragoste având stomacul încărcat reduce secreţia de sământă, cauzează indigestie şi dăunează splinei. Aşteptaţi până când mâncarea este deplin digerată, astfel calitatea amorului va mult mai ridicată: După ce aţi făcut dragoste puteţi mânca câteva mâncăruri dulci şi calde. Ceaiul de ierburi poate fi în special tonifiant şi ajută bărbatul să-şi regăsească energia. Evitaţi băuturile reci, îngheţata sau cuburile de gheaţă —corpul va trebui să le încălzească, ceea ce va secătui energia subtilă. 4. EVITAŢI RELAŢIILE AMOROASE ÎN STĂRI EXTREME Dacă sunteţi prea obosit, furios, înfometat, temător, trist sau slăbit nu faceţi dragoste. Energia cerută pentru a face dragoste vă va putea dezechilibra puternic sănătatea şi accelera dezvoltarea unei boli mentale minoră într-una majoră. O mică răceală pe care o are unul dintre iubiţi se poate dezvolta într-una mai gravă. Dacă vă simţiţi frustrat sexual şi sunteţi încordat de energie sexuală Yang, faceţi dragoste cu precauţie. Nu vă consumaţi energia Yang sau altfel veţi cădea în starea opusă Yin. Aceasta este ca un om care moare din cauza îngurgitării masive a apei. Puteţi simţi pasiune şi să fiţi pe deplin încântat de senzaţiile corporale şi de sentimentele stimulate prin amor dacă încercaţi să nu cădeţi în extremele lor sau altfel plăcerea se va transforma în durere. Când atmosfera este de o încântare relaxantă ambii iubiţi se vor deschide mai uşor la nivelul centrilor superiori de energie. Dacă unul dintre iubiţi va pendula către o stare extremă de trezire, celălalt se va putea simţi părăsit sau ne-echilibrat. 5. NU FACEŢI DRAGOSTE DUPĂ CE AŢI CONSUMAT ALCOOL Este greu să controlaţi fluxul seminal şi cu atât mai mult fluxul de CHI când sunteţi beat. Senzaţia de căldură pe care o simţiţi din cauza alcoolului este temporar cauzată de capilarele sanguine deschise care eliberează energia internă. Efortul fizic puternic în timp ce sunteţi băut poate răni plămânii prin pierderea controlului respiraţiei. Unul sau două pahare pot folosi anumitor oameni să se relaxeze fără a cauza pierderea controlului; dacă faceţi parte din această categorie, nu vă depăşiţi limitele^ Când propria energie va

deveni mai intens satisfăcătoare decât senzaţia oferită de alcool nu veţi mai avea nevoie de alcool—şi asta într-un mod natural, fără nici un efort. \ 6. URINAŢI CU 20 DE MINUTE ÎNAINTE A face dragoste având vezica urinară plină stresează rinichii şi va facedificilă relaxarea în timpul amorului. Singura situaţie când esterecomandat să urinaţi după actul amoros este atunci când femeia are menstruaţie. In acest caz urina va împiedica sângele să se infiltreze în interiorul uretrei, cât şi eventuala blocare a penisului, care poate fi foarte dureroasă. Trebuie să aşteptaţi un timp scurt după ce urinaţi înainte de face dragoste pentru a da timp vezicii urinare (sau intestinelor, dacă defecaţi) şi altor organe vitale să se reechilibreze. O scurtă pauză întins pe jos le va reface foarte rapid. Altfel, amorul va putea suferi de neregularităţi de ritm şi să contribuie la dezvoltarea de tensiuni "ulcerative". 7. AMORUL ÎN TIMPUL CONDIŢIILOR CLIMATICE EXTREME POATE FI NESĂNĂTOS Frigul sau căldura excesive, ploaia sau uscăciunea, ceaţa sau vântul puternic, trăsnetul sau fulgerul, toate au influenţă asupra organelor vitale şi asupra echilibrului electromagnetic. Acestea pot conduce la dezechilibre între parteneri şi chiar la boală dacă unul dintre ei este deja slăbit. Vremea este o forţă foarte puternică şi trebuie respectată. Aceasta este în mod special important dacă intenţionaţi să concepeţi un copil; în acest caz este foarte important să creaţi un "cămin" echilibrat (câmpuri de energie părinteşti pentru spiritul copilului). 8. EVITAŢI EFORTURILE FIZICE MARI ÎNAINTE ŞI DUPĂ ACTUL AMOROS Dacă sunteţi angajat în activităţi fizice intense câteva ore înainte sau după relaţia amoroasă, acestea vă vor putea goli organele şi extenua muşchii. Aceasta poate interfera cu transferarea energiei sexuale către centrii superiori deoarece energia este necesară refacerii fizice. Când sunteţi transpirat sau vă simţiţi extenuat fizic, forţa vitală poate uşor să vă părăsească corpul. Amorul vă poate ajuta, cu condiţia să fie total pasiv şi odihnitor. 9. NU APELAŢI LA MIJLOACE SEXUALE ARTIFICIALE Vibratoarele şi manechinele pot fi de mare ajutor pentru cei care suferă de disfuncţii sexuale (nu pot intra în erecţie sau avea orgasm), dar pentru majoritatea bărbaţilor este mai bine să-şi folosească propria armă şi să-şi întărească organele sexuale prin exerciţiu, dietă şi Kung Fu sexual decât să apeleze la mijloace artificiale. Scopul este de a face dragostea să devină un proces intern între polii energetici ai bărbatului şi femeii, deci cu cât mai repede renunţaţi la mijloacele externe cu atât este mai bine. 10. NU FACEŢI "BAIE SAU DUŞ IMEDIAT DUPĂ AMOR Apa este un puternic conducător de electricitate, inclusiv de electricitate umană. Dacă faceţi baie imediat după amor vă veţi pierde o mare parte din energia acumulată. Aşteptaţi până când vă relaxaţi complet corpul şi mintea şi absoarbiţi energia sexuală a iubitei. Tradiţia yoghină excelează în afirmaţii referotoare la virtuţile apei ca purificator de particule negative şi a energiei din corp; aceasta trebuie făcut zilnic şi în orice caz înainte de a face dragoste. Pielea va mirosi plăcut şi va fi reîmprospătată, dar nu o spălaţi cu mult săpun deoarece îndepărtează uleiul natural. Încercaţi să vă spălaţi doar sub braţ şi la încheieturile coapselor cu săpun şi restul corpului doar cu un burete. Aceasta o va face mai fină şi mai curată.

11. NU PENETRAŢI PREA PUTERNIC FEMEIA Vaginul femeii poate amorţi dacă este apăsat continuu cu osul pelvic şi cu penisul, ceea ce conduce la extenuare sau asocieri negative ale sexualităţii cu durerea. Penetrarea fermă dar delicată va produce cea mai durabilă delectare. La început vă va ajuta de asemenea să vă fie mai uşor să reţineţi sămânţa; după ce veţi asimila procesul de transformare sexuală veţi putea aplica multe variaţiuni pasionale. 12. PUTEREA SEXUALĂ ESTE MAI MARE ÎN ANOTIMPUL PRIMĂVERII Corpul are asociate 4 anotimpuri, în armonie cu natura. Nu vă forţaţi cu aceeaşi intensitate. Nu este natural şi în cele din urmă acesta nu vă va mai asculta. Lunile aprilie şi mai sunt cele mai bune pentru amor, deoarece sperma este într-o stare expansivă. Aceeaşi cantitate de spermă este mult mai latentă iarna, când energia se contractă natural pentru a rezista frigului. Dacă trebuie să ejaculaţi, primăvara este cel mai bun anotimp, reducând apoi ejacularea, deoarece surplusul diminuează către iarnă. 13. DACĂ SUNTEŢI BOLNAV ADOPTAŢI PASIVITATEA ÎN ACTUL AMOROS Sexualitatea poate fi vindecătoare pentru un bărbat slăbit doar dacă îşi asumă rolul pasiv, având femeia deasupra. Aceasta va permite absorbirea energiei Yin vindecătoare de la ea fără a pierde mult din energia Yang deja slăbită. Dacă suntefi puternic şi iubita este slăbită o puteţi ajuta să se vindece asumându-vă rolul activ. Dacă vă simţiţi bolnav din cauza abuzului de sexualitate , amorul pasiv, fără mişcare, poate fi adoptat ca ocură. Simptomele pot include dureri ale penisului, scrot umed şi de vitalizare. 14. ÎNCETAŢI SĂ MAI FACEŢI DRAGOSTE DACĂ ACEASTA A DEVENITO RUTINĂ Sexul devine mecanic pentru bărbaţi când ei uită sau ignoră pregătirea corectă a femeii pentru amor. Pregătiţi femeia cu un preludiu corect şi cu sentimente calde. Dacă veţi folosi corpul femeii sau actul sexual pentru satisfacere, femeia nu va fi pregătită să schimbe energia iubirii prin sâni şi buze. Dacă aveţi în contact doar penisul şi vaginul energia nu va curge către centrul inimii ei şi a bărbatului. Astfel că un bărbat pierde chiar scopul pe care-lcaută dacă foloseşte femeia pentru un fel de masturbare. El întrerupe întoarcerea fluxului propriei energii sexuale prin angajarea în sexul mecanic. Mai bine opriţi aceasta decât să faceţi sex mort cu iubita—cel puţin polaritatea dintre voi se poate reface şi poate să retrezească atracţia care încă mai există. Dacă simţiţi că sexualitatea devine plictisitoare reduceţi frecvenţa relaţiilor. Trataţi amorul ca pe o sărbătoare şi faceţi dragoste doar atunci când amândoi vă simţiţi sănătoşi şi pasionaţi. Evitaţi să folosiţi sexul ca pe o evadare sau ca o modalitate de a masca teama că dragostea dintre voi s-a stins. Calitatea dragostei şi nu cantitatea sa este cel mai important lucru. 15. NU VĂ BAZAŢI DOAR PE FANTEZIA SEXUALĂ Pericolul bazării pe fantezia sexuală este că sexualitatea poate fi îngrădită prin limitările minţii. Energiile Yin şi Yang care circulă prin bărbat şi femeie sunt o realitate nu o fantezie. Dacă vă limitaţi sexualitatea la o imagine idealizată luată din "Playboy" sau inventată de imaginaţia dumneavoastră veţi găsi dificil de experimentat în propriul corp fluxul puternic al energiilor subtile. Dacă sexul devine un joc mental el poate bloca jocul mai profund al fiinţei, deoarece atenţia nu este centrată, spre interior, spre clipa prezentă, ci este proiectată în viitor. Cum puteţi iubi femeia pe care o ţineţi în braţe dacă sunteţi preocupat să ţineţi alta în visele voastre ? Amândouă vor fi înşelate prin asta.

Tendinţa obişnuită a bărbatului este să proiecteze din timp un plan de acţiune. Această imaginaţie devine o forţă când conduce la realizări pozitive. Proiectarea unită a voinţei spirituale reciproc împărtăşite va conduce cu siguranţă la o împlinire mai profundă. Dar dacă fantezia sexuală devine o proiecţie negativă, o evadare din prezent, atunci prin nici o femeie reală dorinţele bărbatului nu vor fi împlinite. Mai grav, ea reduce o femeia reală la un obiect fantastic. Poate fi o scuză de a părăsi o femeie reală şi a urmări una imaginară. Textele clasice taoiste vorbesc despre "fantome" care vizitează bărbaţii în visele lor şi fac dragoste intens şi pasional cu ei. Aceşti bărbaţi nu sunt niciodată fericiţi în viaţa lor, căutând constant să obţină intensitatea trăirilor din vise şi niciodată treziţi faţă de posibilitatea de a avea mai multă satisfacţie din amorul cu o femeie reală, cu un corp din carne şi sânge şi cu un suflet, afară de cazul în care ei şi-ar cheltui energia cultivând această posibilitate. Dar cum se poate scăpa de cursa puternică a fanteziei sexuale? Prin elevarea fluxului propriu de energie folosind Yoga, artele marţiale, meditaţia asupra Circuitului Microcosmic sau chiar sporturile. Marea Ascensiune este de asemenea eficace dacă o efectuaţi oricând vă surprindeţi alunecând în fantezie. Dacă vă ridicaţi energia către creştetul capului de fiecare dată când aveţi erecţie sau alunecaţi pe panta fanteziei sexuală, veţi controla şi anihila această tendinţă. O altă modalitate de a controla fantezia sexuală este aceea de a o trăi până la capăt, dacă ocaziile favorabile se prezintă singure, antrenându-vă în ideea unui comportament erotic nebunesc sau a urmăririi femeilor care simţiţi că vă sunt inaccesibile, dar observaţi-vă atent în tot acest timp, urmărind dacă aţi obţinut cu adevărat vreo satisfacţie. Aceasta este deseori suficient pentru a vă disipa încărcătura acumulată în jurul fanteziei deoarece o experimentare în viaţa reală a fanteziei este rareori egalată de fantezia pură a viselor. Taoiştii spun că nu puteţi face "această lume mai perfectă. Doar simpla trezire a forţelor vieţii vă va conduce către o experienţă profundă care vă va arăta că lumea este perfectă. k 16. FOLOSIŢI PERNE UŞOARE Deoarece practicile amorului taoist necesită mai mult timp decât de obicei, este important să folosiţi perne uşoare pentru a evita disconfortul în timpul lungilor perioade de relaxare şi schimb de energie. Un picior al bărbatului poate fi greu pentru o femeie şi îi poate împiedica circulaţia sanguină. Vă sunt necesare cel puţin două perne dacă sunteţi întinşi unul lângă altul. CAPITOLUL 15

EXERCIŢII PENTRU MĂRIREA POTENTEI MASCULINE

în acest capitol privind creşterea potentei masculine, sunt expuse mai multe exerciţii. Fiecare dinlre ele se opreşte asupra unui aspect particular al organelor sexuale şi al energiilor masculine. Alegeţil pe cel care vă place sau care se potriveşte particularităţilor şi gradului dumneavoastră de sănătate. Din momentul în care vitalitatea sexuală este refăcută, exerciţiile principale recomandate sunt expuse în capitolul 6: Respiraţia Testiculară şi Blocajul Energetic, combinate cu absorbţia de energie solară şi masajul penisului, prostatei şi anusului.

VINDECAREA IMPOTENŢEI

Pentru cei care suferă de impotenţă cea mai potrivită modalitate de vindecare este abţinerea— pentru un timp—de la acte amoroase. Ei sunt asemenea unui om care nu mai are bani economisiţi, dar continuă să cheltuiască; cum economiseşte câţiva bani, îi cheltuieşte imediat pe toţi. Când doriţi să vă recâştigaţi potenţa, cel mai important este să vă abţineţi de la acte amoroase, până când coipul este refăcut. Nici hormonii, nici medicamentele, nici drogurile nu vă vor ajuta. Este ca un faliment. Tot împrumu-^ taţi şi iar împrumutaţi, până când nu mai puteţi împrumuta. Nimeni nu vă mai dă bani. Atunci începeţi să vă cheltuiţi rezervele de energie vitală. Economisiţi sămânţa; practicaţi pentru aceasta diferite exerciţii şi încercaţi să vă hrăniţi în mod corect, stopând obiceiurile rele ca fumatul, consumul de alcool şi vizionarea filmelor sexy— care vă stimulează să pierdeţi energie, doar prin faptul că vă gândiţi la ele. Pentru a vă antrena într-o relaţie amoroasă, pregătiţi-vă cu ajutorul tehnicii întărirea Armei". Aceasta vă va ajuta să vă întreţineţi potenţa şi vă dezvoltă capacitatea de a preveni ejacularea prematură. Această metodă de început se poate practica atunci când vă aflaţi într-o baie cu apă caldă. Stând în cadă, masaţi penisul ca şi când v-aţi masturba. Când devine erect, la dimensiunea optimă şi stimulat la maxim, cuprindeţi testiculele în mână şi strângeţi uşor, masându-le şi contractându-le. Repetaţi aceasta de mai multe ori, fără să număraţi (de minim 1OO—2OO de ori). La început masaţi penisul încet, dar persistent. Metoda reface gradat puterea sexuală masculină. Ideea este că prin practicarea acestui exerciţiu în apa caldă, presiunea apei se adaugă la masajul, contracţia şi strângerea testiculelor. Aceasta stimulează secreţia hormonală şi producerea de spermă. După o perioadă de timp de practică, potenţa sexuală este mărită considerabil. În timpul acestui exerciţiu bărbatul trebuie să se abţină de la ejaculare cu orice preţ, altfel îşi va rata scopul. CUM SĂ EVITAŢI VISELE UMEDE Visele umede au diferite cauze; una dintre ele este stimularea sexuală din timpul zilei şi alta este consumarea din abundenţă a alimentelor seara târziu. O altă cauză este consumul unei cantităţi prea mari de lichide, care determină presiunea vezicii asupra glandei prostate. În cazul unui adult a avea un vis umed pe lună este considerat ceva normal. Dar unii pierd sămânţa de patru până la de opt ori pe lună, deoarece sunt prea apoşi, fac sex prea mult, sau se masturbează prea mult. Deci, când sperma este prea abundentă şi stimulată, urmează ejacularea. Afecţiuni cum ar fi infecţii ale uterului sau prostatei şi bolile venerice dăunează zonelor genitale şi pot cauza cu uşurinţă ejacularea. Cel mai grav caz este de a avea vise umede cu o frecvenţă foarte mare, chiar în fiecare noapte. Unii le pot avea chiar şi în cursul somnului de peste zi. Faţa acestora este palidă, ochii le sunt tulburi, corpul le este greoi, manifestă o slăbire a memoriei şi sunt întotdeauna într-o formă fizică slabă. După practicarea acestei metode timp de câteva săptămâni, puterea începe să le revină. Mai întâi încercaţi să opriţi scurgerea. Din cauza slăbiciunii corporale veţi pierde şi mai multă spermă. Principalul lucru care trebuie făcut este de a închide penisul. Această practică este numită „închiderea Porţii de Scurgere". Dacă veţi practica perseverent această metodă veţi putea opri scurgerea într-o săptămână. Metoda expusă aici a fost folosită cu bune rezultate de oameni care au avut probleme grave cu visele umede. Există două poziţii: una este întins pe spate, gândindu-vă şi concentrându-vă asupra încălzirii zonei Hui-Yin şi a testiculelor. Faceţi aceasta timp de aproximativ zece minute. Apoi realizaţi Marea.Ascensiune strângând dinţii şi pumnii, presând limba pe cerul gurii şi încordând picioarele şi fesele pentru canalizare.

începeţi cu absorbţia către Hui-Yin, testicule şi penis a energiei în timp ce vă ţineţi respiraţia. Continuaţi aceasta pentru 1-2 minute şi gradat până ajungeţi la 5 minute. Repetaţi câte 5 serii de câte 36 de execuţii pe zi: 18O în total. Puteţi folosi poziţia şezând, cu spatele drept şi meditaţi asupra zonei Hui-Yin între IO şi 15 minute, încleştând pe rând dinţii, mâinile picioarele şi fesele. Executaţi de asemenea Marea Ascensiune câte 5 serii de câte 36 de execuţii pe zi, timp de cel puţin 2-4 săptămâni. A doua poziţie este întins pe pat; frecaţi-vă mâinile până când devin fierbinţi. Puneţi mâna dreaptă sub cap şi cea stângă sub testicule: ridicaţi penisul şi cuprindeţi cu palma testiculele, strângeţi-le uşor şi începeţi să canalizaţi energia gândindu-vă că puterea este transferată prin spate către cap şi de la mâna stângă către mâna dreaptă. Strângeţi dinţii, încordaţi picioarele şi efectuaţi Marea Ascensiune zilnic câte 5 serii de câte 24 de execuţii. Există şi o a treia metodă, care constă în a sta în şezut pe podea cu spatele cât mai drept şi cu piciorul stâng peste cel drept. Masaţi piciorul, în special la punctul Yung-Ch'uan de 36 de ori. Schimbaţi picioarele între ele şi repetaţi procedeul, ducând energia în jos către picioare şi apoi către z»na capului. Prima metodă este cea mai eficientă, în special pentru acei oameni care practică meditaţia şi pot gradat să transfere energia către zona capului. Această tehnică este de asemenea foarte puternică pentru cei care nu au antrenament în meditaţie. Ea va necesita în acest caz puţin mai multă exersare, dar va produce bune rezultate. Cea de-a doua este doar pentru cei care nu au antrenament în meditaţie şi care nu-şi pot controla mintea foarte bine. Cea de-a treia metodă este bună în orice condiţii, masarea picioarelor fiind foarte bună pentru întreaga sănătate. Vă reamintesc că aceste metode sunt foarte secrete. Multe cărţi amintesc despre ele, dar niciodată nu a fost revelat secretul pe deplin. Cu toate că metoda este simplă, eficacitatea ei este reală, mulţi oameni beneficiind de efectele ei minunate. ÎNCĂLZIREA CUPTORULUI Următoarea metodă de mărire a potentei masculine este o variantă a Exerciţiului Căpriorului, numită Alimentarea Cuptorului de Aur. Pentru a executa acest exerciţiu staţi într-o postură asemănătoare calului, sau staţi pe marginea unui scaun astfel ca scrotumul să fie liber suspendat peste muchie. Opţional, poate fi executat întins pe partea dreaptă cu piciorul drept întins şi cu stângul îndoit, lăsând testiculele să atârne liber. Antebraţul stâng se relaxează pe coapsă, iar mâna dreaptă sprijină capul cu degetul mare şi celelalte degete înconjurând urechea. Pentru a executa exerciţiul, frecaţi palmele până când se înfierbântă. Cu o mână cuprindeţi scrotul, iar cu cealaltă mână masaţi puternic partea inferioară a abdomenului de cel puţin 1OO-3OO ori. În timp ce masaţi zona inspiraţi şi contractaţi anusul, perineul şi muşchii fesieri. Ţineţi respiraţia şi contractaţi cât mai mult. Încercaţi să conduceţi energia generată pe coloană în sus către creier şi apoi prin partea anterioară a corpului către ombilic. După un timp, puteţi inversa mâinile. Dacă aţi stat întins, executaţi exerciţiul şi pe cealaltă parte.

Cuprindeţi scrotul şi masaţi zona ombilicului. Aceasta stimulează producerea de hormoni şi spermă, vindecând impotenţa.

Figura 35 MASAJUL GANGLIONILOR (TAN TIEN INFERIOR) Acest exerciţiu este o variantă a încălzirii Cuptorului şi este numit simplu, masajul ganglionilor. Pentru a-lexecuta, vă frecaţi palmele până când devin fierbinţi; cu o mână presaţi ferm baza coapsei la nivel inghinal şi cu cealaltă mână presaţi puternic Tan Tien. Începeţi să masaţi apăsat rădăcina coapsei, de la coapsa dreaptă către rădăcina celei stângi, apoi masaţi zona Tan Tien. Mâinile nu trebuie să atingă sau să preseze organele genitale. Masaţi fiecare zonă de 36 ori, după secvenţa de mai sus. Când masaţi zona Tan Tien, forţa masajului trebuie să facă penisul să se ridice şi să se mişte. Este un semn care arată că energia ajunge în penis şi în zona scrotului. Această tehnică va vindeca impotenţa şi va mări energia masculină. Indirect, stimulează prostat şi măreşte cantitatea de lichid seminal. ARMONIZAREA TENDOANELOR, MĂDUVEI ŞI OASELOR Staţi cu picioarele desfăcute în faţă (pe o rogojină, în pat etc.), cu mâinile relaxate pe genunchi. În timpul inspiraţiei ridicaţi antebraţele lateral, cu palmele orientate în sus, strânse în pumn. Coatele stau îndoite lângă corp, de-o parte şi de cealaltă. Încordaţi puternic muşchii din zona organelor genitale, anusul şi fesele. Picioarele sunt bine întinse, cu degetele îndoite către dumneavoastră. Simultan, încordaţi braţele ridicate. Rotiţi încheieturile mâinilor, astfel încât palmele să rămână orientate în sus şi priviţi în spatele mâinilor. Inspiraţi aer în Tan Tien. Menţineţi-vă în această postură atât timp cât vă este confortabil, focalizând energia la 1-2 inch (2,5-5 cm)sub ombilic. Expiraţi aplecându-vă din şolduri înainte, pentru a vă atinge degetele de la picioare (sau genunchii dacă nu ajungeţi la degete). Inspiraţi şi reveniţi la poziţia şezând; relaxaţi-vă. Respiraţi de voie şi reluaţi. Începeţi cu IO repetiţii şi măriţi numărul până la 36 sau 1OO. Puteţi executa acest exerciţiu dimineaţa,după ce v-aţi trezit şi seara, înainte de culcare. METODA TAOISTĂ SECRETĂ DE URINARE O altă tehnică ce întăreşte rinichii este să urinaţi în timp ce staţi pe vîrful degetelor de la picioare. Pentru a mări potenţialul sexual este foarte important să fortificaţi rinichii. Practicarea acestui exerciţiu vă ajută să trataţi impotenţa şi să preveniţi ejacularea prematură, deoarece fortifică rinichii după un anumit timp de practică. Este foarte simplu şi constă în a urina în timp ce staţi pe vîrful degetelor de la picioare, cu spatele şi talia drepte. Strângeţi dinţii, contractaţi fesele, menţineţi presiunea în abdomen şi eliminaţi cu forţă urina în timp ce expiraţi lent. Acest proces măreşte şi tonifică energia rinichilor. Impotenţa şi capacitatea sexuală redusă sunt de regulă asociate cu simptome ale slăbirii energiei rinichilor: oboseala, lenevia şi diminuarea voinţei. Puteţi uşor să vă verificaţi puterea sexuală prin observarea forţei cu care urinaţi. Cât este de mare? Dacă este mare, înseamnă că puterea sexuală este mare. Dacă este slabă şi intermitentă spre final, atunci puterea sexuală este slabă. O altă metodă pentru fortificarea rinichilor şi deci pentru mărirea potenţialului sexual este următoarea: staţi aşezat pe un scaun fără spătar, pe un taburet sau pe podea, Plasaţi minile pe genunchii îndoiţi şi aplecaţi-vă înapoi, la un unghi de 45 de grade, apoi reveniţi. Faceţi acest exerciţiu de câte ori puteţi; cel puţin de 1OO de ori pe zi. Exerciţiul solicită multmusculatura abdominală şi măreşte astfel puterea abdominală. Un abdomen puternic este un indiciu în plus al unei forţe sexuale mari.

ŞASE EXERCIŢII PENTRU RINICHI ŞI SPATE Ceea ce urmează este o expunere de şase exerciţii care acţionează asupra muşchilor abdominali, asupra musculaturii taliei şi a părţii de jos a spatelui. Tăria părţii inferioare a spatelui şi a abdomenului este un indicator al puterii sexuale, ajutând la prevenirea ejaculării premature, a lumbagou-lui, a durerilor părţii de jos a spatelui şi a problemelor genitale de tot felul. Aceste exerciţii şi mişcări acţionează de asemenea asupra rinichilor, fortificându-i. Exerciţiul nr. 1 întindeţi-vă pe spate pe podea, pe o pătură, cu picioarele ridicate în sus, întinse, la un unghi de 80,9O de grade. Începeţi să coborâţi lent picioarele către stânga până la un unghi de 45 grade, reveniţi. Pe urmă, coborâţi-le lent către dreapta până la un unghi de 45 grade. Reveniţi. Este bine să efectuaţi acest exerciţiu de cel puţin 1O-2O de ori. Exerciţiul nr. 2 întindeţi-vă pe spate pe podea, pe o pătură. Ridicaţi ambele picioare la un unghi de 45 grade de la podea. Forfecaţi picioarele de 1O-12
ori.

Exerciţiul nr. 3 Staţi întins pe spate pe podea, pe o pătură. Ţineţi mâinile pe talie şi ridicaţi jumătatea superioară a corpului la un unghi de 45 grade de la podea. Staţi în această poziţie cât puteţi, apoi reveniţi la sol. Repetaţi acest exerciţiu de 10-12 ori sau mai mult dacă doriţi. Exerciţiul nr. 4 întindeţi-vă cu abdomenul pe o pătură, cu ambele antebraţe îndoite din coate şi cu palmele după ceafă, ridicând jumătatea superioară a corpului de la podea. Menţineţi această poziţie cât mai mult. Coborâţi corpul încet la sol. Repetaţi exerciţiul de IO ori. Exerciţiul nr. 5 întindeţi-vă cu abdomenul pe podea, pe o pătură. Aduceţi ambele mâini la spate, pe partea cea mai îngustă. Ridicaţi-vă jumătatea superioară a corpului de la podea, astfel încât numai abdomenul să atingă podeaua. Rămâneţi în această poziţie cât puteţi, apoi relaxaţi întregul corp. Repetaţi de IO ori. „.~, ridicaţi alternativ câte un picior şi menţineţi-lridicat cât mai "mult. Executaţi IO serii ale acestui exerciţiu. Setul de exerciţii de mai sus trebuie executat zilnic; dimineaţa devreme este cel mai indicat. Exerciţiul care urmează este luat din Pa Tuan Chin (exerciţii de vindecare) şi este foarte bun pentru rinichi. Staţi cu picioarele depărtate la o distanţă egală cu lăţimea umerilor, cu mâinile lateral, cu limba lipită de cerul gurii. Inspiraţi, apoi aplecaţi-vă în faţă din talie. Expiraţi în timp ce vă aplecaţi şi atingeţi podeaua cu mâinile, dacă este posibil. Inspiraţi în timp ce vă ridicaţi şi aduceţi mâinile întinse deasupra capului, ridicându-vă pe vârful degetelor pentru a vă înălţa cât mai mult. Expiraţi în timp ce reveniţi cu tălpile pe sol şi simultan aduceţi pumnii pe rinichi, în spate, sub cutia toracică; relaxaţi-vă, apoi inspiraţi apăsând pumnii pe rinichi în timp ce vă aplecaţi în spate cât de mult puteţi. Expiraţi, api reveniţi la poziţia iniţială. Repetaţi de IO ori. CUM SE POT MĂRI DIMENSIUNILE PENISULUI

Inspiraţi aer pe nas şi conduceţi aerul şi energia spre abdomen. Nu-lopriţi în piept. Aerul pe care-lexperimentaţi ca energie, îl imaginaţi ca pe un balon şi-lrulaţi în jos prin partea anterioară a corpului până sub muşchii abdominali. Când aerul ajunge în partea inferioară a corpului, conduceţi-lîn penis. Acest exerciţiu de dilatare a penisului diferă de Compresia Scrotului (unde aerul era condus în scrot). În timp ce direcţionaţi aerul către penis presaţi cu cele trei degete mijlocii ale mâinii stângi regiunea Hui-Yin, la jumătatea distanţei dintre anus şi scrot. Această presiune împiedică energia să revină în corp. Astfel, ea se acumulează în penis. Respiraţi normal în timp ce ţineţi degetele mâinii stângi pe punctul Hui-Yin indicat. În acelaşi timp începeţi să acţionaţi direct asupra pe- • nisului. Masaţi-lînainte şi înapoi, întinzându-lde 36 ori printr-o mişcare lentă şi ritmică. Folosiţi degetul mare pentru a masa glandul penisului. Aceasta va trebui să aducă penisul în erecţie. Dacă erecţia nu apare, continuaţi să masaţi glandul până când obţineţi erecţia. Rotiţi apoi penisul cu mâna dreaptă cât mai mult, la baza lui, şi , înaintaţi cu această rotire de-a lungul penisului, în faţă, cu câte 1 inch (2,5 cm). Energia aerului va fi acumulată în corpul penisului şi condusă către vârful glandului. Simţiţi că presiunea înaintează către vârf; menţineţi această stare fără a forţa prea mult. Alungiţi penisul spre exterior, mai întâi către dreapta rotindu-lîn jurul propriei axe de_j6 ori în sensul acelor de ceasornic.şijnver7. Apoi, aiungiţi-lcătre stânga şi rotiţi-lde 36 ori în cele două sensuri. Simultan, menţineţi presiunea aerului. Acest exerciţiu masează întreg sistemul urogenital, incluzând penisul, prostata, venele, arterele şi nervii înconjurători. Vezica urinară şi chiar rinichii sunt stimulaţi benefic. Energia multor organe ale corpului curge prin penis, astfel, tonusul şi funcţionarea lor fiind îmbunătăţită. Către finalul acestor tehnici loviţi uşor cu penisul erect partea interioară a coapsei stângi de 36 ori. După încheierea exerciţiilor, îmbăiaţi penisul în apă caldă timp de un minut. Aceasta va contribui la absorbirea energiei Yang calde şi la dilatarea lui. Exerciţiul completează masajul organului şi veţi constata o ameliorare a stării sănătăţii într-o lună, două de practică. Depinzând de structura corporală individuală, pot fi obţinute şi alte rezultate benefice. CUM SĂ MICŞORĂM SENSIBILITATEA PENISULUI Tehnicile pentru reducerea sensibilităţii penisului au fost descoperite de milenii ca o cale de a împiedica ejacularea prematură. Eu recomand metodele de Kung Fu sexual pentru cei care vor să realizeze aceasta, dar nu descurajez pe nimeni de la a încerca alte metode, atât timp cât sunt luate precauţiile necesare (vedeţi de asemenea capitolul 7: Ascuţirea Armei şi Salvarea de Impotenţă). Unii poartă un material aspru în pantaloni. Materialul se freacă de penis, astfel că sensibilitatea nervoasă este gradat micşgrjjţ|L_Unii au fost sfătuiţi să .penetreze în fiecare zi fti nisip sau în orez. Însă, nisipul poate să intre în interior şi să cauzeze iritare şi infecţii. Orezul poate zgâria şi răni penisul. Aceste metode împiedică într-o anumită măsură hiperstimularea, dar sunt primitive, dureroase şi periculoase. Ele nu ţin seama de un lucru: este perfect atunci când utilizăm penisul în concordanţă cu legile lui, antrenându1 riguros şi fiind ghidaţi de invincibila forţă a dragostei. , CUM SE POATE ÎNTĂRI ERECŢIA

Prin această metodă bărbatul va obţine o erecţie mai puternică, naturală şi energică. Plasaţi degetul mare pe rădăcina vârfului penisului şi degetul index pe rădăcina penisului. Inspiraţi, rămâneţi în retenţie pe plin, apoi contractaţi şi masaţi încet corpul penisului către vârf. Degetul mare, degetul arătător şi cel mijlociu apasă în aşa fel încât sângele să fie forţat către capul penisului. Continuaţi acest masaj atât timp cât vă puteţi ţine respiraţia. Repetaţi de 9 ori. Această tehnică conduce sângele în penis şi-lmenţine acolo. În timp ce vă ţineţi respiraţia număraţi până la 9 şi la fiecare număr înaintaţi de-a lungul penisului spre vârf. Această telinică întăreşte penisul şi în mod reflex întăreşte întregul corp. MASAJUL PUNCTELOR DE PROIECŢIE DE PE PENIS Un masaj cu efecte pozitive asupra sănătăţii poate fi executat asupra penisului ca un masaj similar celui care se execută pe mâini, picioare, urechi. Unele zone ale corpului sunt conectate cu organele interne şi alte zone ale corpulu. Aşa cum harta organelor interne se regăseşte pe tălpile picioarelor, tot aşa harta organelor interne se regăseşte pe corpul şi capul penisului.

ZONELE DE REFLEXIE A ORGANELOR LA NIVELUL PENISULUI

Plămâni, inimă şi respiraţie Rinichi Sistemul digestiv Prostata Suprarenalele, timusul Glanda pituitarâ ^Glanda pirteală Sistemul circulator

Figura 36 Acest penisul este zone ale corpului masaj este foarte plăcut şi binefăcător pentru sănătate. Când masat, se observă lesne cum se răspândesc către celelalte senzaţii plăcute. Exerciţiul comportă două faze:

(a)Prima constă în masarea cu ajutorul degetului mare şi a celor lalte degete începând de la bază de-a lungul întregului corp al penisului în ambele direcţii cu o mişcare circulară către vârf şi înapoi spre bază. (b)Masajul capului penisului. Pentru a-lmasa prindeţi cu indexul şi cele trei degete capul penian. Masaţi vârful cu degetul mare într-o mişcare circulară în timp ce-lapăsaţi uşor. Această acţiune se transmite către prostată, masând-o, ceea ce este foarte binefăcător. Repetaţi acest masaj de 1OO—3OO ori în ambele sensuri. Prostata va fi energizată şi regenerată. Observaţie: nu ejaculaţi. Dacă simţiţi că deveniţi prea excitat executaţi Marea Ascensiune sau opriţi-vă pentru câteva momente. Masajul reface potenţialul sexual prin regenerarea prostatei. Exerciţiul previne cancerul de prostată şi poate fi executat de 1OO ori pe zi. MASAJUL FRÂNGHIEI INDIENE INCANDESCENTE Frecaţi palmele până când se înfierbântă. Ridicaţi penisul cu o mână, iar cu cealaltă mână apucaţi baza penisului cu degetul mare şi cel arătător. Executaţi între 9 şi 36 ori tehnica indiană a aprinderii focului cu ajutorul funiei, adică ţineţi cu o mână penisul şi cu cealaltă rotiţi baza în ambele sensuri. Aceasta stimulează rinichii. Executând aceeaşi tehnică dar la mijlocul corpului penian stimulaţi sistemul digestiv. Masarea la baza capului penian stimulează inima, plămânii, sistemul respirator. Cu o mână ţineţi penisul ridicat în timp ce cu cealaltă mână executaţi tehnica Frânghiei Incandescente. PATRU CĂI DE CREŞTERE A CANTITĂŢII DE SPERMĂ 1. Cuprinderea testiculelor şi masajul lor: acest exerciţiu ▪ stimulează secreţia hormonală şi producerea spermei şi măreşte potenţialul sexual al bărbatului. Pentru a-lexecuta, frecaţi mâinile până când se înfierbântă. Cu o mână ţineţi penisul ridicat, iar cu cealaltă cuprindeţi testiculele şi strângeţi uşor. Strângeţi-le cu cuprinderi scurte şi cât de puternic puteţi, fără a ajunge la faza dureroasă. Strângeţi de cel puţin 1OO de ori înainte de a schimba mâinile mâinile între ele şi apoi repetaţi şi cu cealaltă mână. 2. Scuturarea testiculelor: ca şi exerciţiul anterior, acesta stimulează secreţia hormonală şi producerea de spermă. Frecaţi mâinile până când se înfierbântă şi cu una din mâini ridicaţi penisul. Cu cealaltă mână susţineţi testiculele şi începeţi să le scuturaţi uşor, mărind gradat in tensitatea acestei acţiuni. Scuturaţi testiculele cel puţin 3—5 minute. Schimbaţi mâinile şi repetaţi. 3. Lovirea _,_ _» ^uvuiuu^ uiu nou irecaţi palmele până _ când se înfierbântă. Cu o mână ţineţi penisul ridicat şi cu cealaltă mână loviţi, bateţi uşor testiculele, crescând gradat intensitatea (nu o faceţi prea puternic). Executaţi cel puţin 3—5 minute apoi schimbaţi mâinile şi reluaţi. De asemenea, loviţi la rădăcina testiculelor şi la bază, pe perineu. 4. Masajul circular al testiculelor: frecaţi mâinile până când se înfierbântă. Cu o mână ridicaţi penisul şi cu cealaltă masaţi testiculele

folosind degetul mare; masaţi circular în ambele sensuri, cel puţin 3 — 5 minute (de 1OO —3OO ori). Inversaţi mâinile şi repetaţi. Sau, puteţi să cuprindeţi testiculele cu degetele şi să le masaţi cu palma. Toate aceste exerciţii măresc potenţialul sexual şi secreţia hormonală, cresc energia Ching, stimulează prostata şi conduc energia către penis şi centrii energetici inferiori. După ce executaţi aceste exerciţii trebuie să efectuaţi Kung Fu seminal pentru a conduce această energie către centrii superiori. Dacă se întâmplă să vă pierdeţi energia prin ejaculare, veţi rata sigur scopul acestor exerciţii. MASAJUL PROSTATEI Pe lângă masajul glandului penian, puteţi de asemenea să masaţi direct prostata. Introduceţi un deget în anus. Folosiţi degetul arătător, mănuşi chirurgicale, salivă, vaselină sau ulei pentru masaj, pentru lu-brefiere. Penetraţi încet şi masaţi uşor glanda prostată. Puteţi să masaţi printr-o mişcare de dute—vino, variind viteza pentru a obţine o stimulare maximă la nivelul sfincterului anal. Mişcările de vibraţie sunt de asemenea benefice; prostata şi un mare număr de nervi locali vor fi stimulaţi. Puteţi de asemenea să presaţi punctul Hui-Yin din zona perineului. Masajul acestui punct de mai multe ori stimulează prostata. Masajul printr-o mişcare circulară a punctelor din jurul anusului, stimulează de asemenea prostata. Mai întâi spălaţi foarte bine anusul cu un săpun de calitate şi cu apă. Apăsaţi şi masaţi în jurul sfincterului. Prostata şi toate glandele endocrine ale corpului, inclusiv glanda pituitară şi cea pineală vor fi din plin stimulate. Aceasta este cea mai bună cale de a întreţine, armoniza şi mări circulaţia sangvină. EXERCIŢIUL DE CONTRACŢIE A POMPEI ANALE Inspiraţi pe nas şi ţineţi-vă respiraţia; în acest timp contractaţi sfincterul anal, muşchiul din jurul anusului (contractaţi anusul ca atunci când împrejurările nu vă permit să vă goliţi intestinele). Astfel este timulatăprostata. Metoda este uşoară şi eficientă, poate fi făcută oricând şi oriunde. Este important să contractaţi sfincterul cât mai puternic pentru a obţine cât mai multe beneficii. Expiraţi lent şi relaxaţi-vă. Acesta este un mod sigur de a îndepărta stresul şi tensiunea, de a mări potenţialul sexual şi de a ener-giza întregul corp. Veţi avea eventual o senzaţie de căldură la baza trunchiului şi în regiunea anală. Această senzaţie se poate întinde prin spate în sus către cap, apoi să coboare către plexul solar şi zona ombilicului. Prin contractarea constantă a muşchilor anali puteţi să energizaţţi prostata şi glanda lui Cowper, să îmbunătăţiţi circulaţia sângelui în această regiune, să fortificaţi penisul şi să obţineţi control asupra ejaculării. După o anumită perioadă de practică, puteţi să vă testaţi tăria rectului, prin încercarea de a absorbi apă călduţă în timp ce staţi ghemuit, printr-un tub, cu ajutorul acestei contracţii anale (asigurându-vă în prealabil că apa este curată). Se spune că omul atunci când moare îşi goleşte intestinele şi de aceea slăbirea sfincterului anal este indiciul unei sănătăţi fragile. Prin executarea acestei tehnici sfincterul nu va mai slăbi niciodată. Menţinerea prostatei puternică şi într-o stare foarte bună este unul dintre secretele longevităţii şi sănătăţii generale a bărbatului. Practicaţi cât mai des aceste contracţii, în folosul sănătăţii şi fericirii dumneavoastră. KUNG FU LINGUAL Instrumentul de cea mai mare importanţă strategică în unirea amoroasă este limba. Învăţaţi să folosiţi această armă erotică prin excelenţă. Ea are abilităţi miraculoase în stimularea senzuală şi poate

duce, doar ea singură, o campanie amoroasă. Utilizarea acestei arme poate fi perfecţionată prin practica de Kung Fu lingual. Dintre toate organele, limba combină cele mai mari virtuţi care se cer pentru amor. Este caldă şi umedă. Senzaţia pe care o creează doboară orice rezistenţe. Pe lângă aceste atribute perfecte pentru trezirea erotică, îşi schimbă uşor dimensiunile şi forma. Se flexează foarte rapid, se întăreşte şi este capabilă de o mare varietate de mişcări. „Iluzia lui Descartes" demonstrează sensibilitatea remarcabilă a limbii. Filosoful a observat că o cavitate de mărimea unei gămălii de ac pare mai mare când este explorată cu limba decât în realitate: astfel capacitatea limbii de a amplifica senzaţia tactilă este unică. Chiar mai important, limba este principala cale de direcţionare a energiei CHI de la dumneavoastră spre iubită, înainte de actul amoros. Aceasta, deoarece limba este principalul comutator de curent CHI în Circuitul Microcosmic. Ori de câte ori vă sărutaţi intens iubita sau o atingeţi cu limba, energia vieţii curge de la unul spre celălalt. O limbă bine antrenată este ca o baghetă magică, trezind plăcerea oriunde atinge, provocând scânteia atingerii celor două forţe vitale. Principalele exerciţii de Kung Fu lingual sunt: A. Limba şarpelui. Atârnaţi o portocală de o sfoară la nivelul gurii. Loviţi în ea cu limba, cu precizie; în modul în care o face vipera. Scoateţi limba drept, ferm şi cu vârful ascuţit. Loviţi cu ea direct în faţă şi cu timpul măriţi viteza. Această mişcare specifică şarpelui este folositoare pentru stimularea sânilor, a organelor genitale şi urechilor. Urechile sunt în mod special sensibile mai ales pentru că fiecare ureche cuprinde numeroase puncte de acupunctura care sunt conectate la întregul corp şi pot conduce astfel CHI de la limbă prin meridianele interne. B. Limba cârlig: utilizând portocala atârnată, scoateţi limba cât mai mult în afară pe bărbie. Deplasaţi portocala cu vârful limbii, lingând coaja ei de jos în sus. Această mişcare este în special excitantă pentru or ganele genitale. Dacă reuşiţi să atingeţi punctul G al femeii, aceasta poate cauza eliminarea „elixirului Lunii", o secreţie specifică considerată de taoişti ca fiind puternic încărcată cu esenţă YIN. C. Limba palmă: cu portocala atârnată în faţă, scoateţi limba cât mai în afară, îndreptată spre extrema stângă. Balansaţi-o rapid către dreapta pălmuind cu forţă portocala cu marginea rigidă a limbii.. Realizaţi apoi aceeaşi mişcare de la dreapta la stânga. Pălmuiţi portocala dintr-o parte în cealaltă, cu putere mărită şi cu viteză. Puteţi să o învăţaţi pe iubita dum neavoastră această practică, ea putând să o folosească pentru trezirea „Coloanei de Jad" (vechi termen chinezesc pentru penis). Acest exerciţiu vă va mări dexteritatea orală şi mobilitatea linguală, spre marele deliciu al amândorura. După un anumit timp de practică veţi fi capabil să driblaţi cu portocala: să o menţineţi pe vârful limbii, pe marginea limbii, să o balansaţi cu mişcări rapide. Utilizaţi portocala în prima lună de practică, apoi utilizaţi un grapefruit pentru următoarea lună. În a treia lună folosiţi un mic vas umplut cu bile de oţel sau cu cuie, mărind apoi treptat greutatea.

Spălaţi fructele folosite, înainte şi după exerciţiu. Păstraţi-le în pungi de plastic în frigider. În acest fel fructele pot fi folosite timp de câteva săptămâni de practică, fiind ferite de infectare. Este foarte important să vă menţineţi gura curată şi fără mirosuri neplăcute. Casanova însuşi a comentat despre efectul descurajant al unei respiraţii neplăcute. Kung Fu lingual stimulează producerea de salivă curată şi proaspătă pe care o veţi înghiţi. Taoiştii consideră saliva ca fiind un elixir puternic pentru intensificarea şi acumularea de CHI. Dacă aveţi probleme de durată cu erupţii pe limbă, mâncaţi mai puţină carne şi mai multe vegetale şi folosiţi o linguriţă pentru a vă curăţa limba zilnic.

KUNG FU LINGUAL

Folosiţi pentru început o portocală. Limba şarpelui

Loviţi stânga-dreapta cu părţile laterale ale limbii.

Limba palmă Limba cârlig

■rv

F

igura 37.a. Antrenarea gradată a limbii poate fi continuată cu folosirea unui liniar de plastic fixat la un capăt, pe care să-lridicaţi şi să1 coborâţi cu limba. Această acţiune puternică întăreşte muşchii linguali, completând astfel practicile anterioare. Puteţi folosi orice alt material flexibil, cum ar fi lemnul, metalul sau bambusul. Aveţi grijă să fie netede, căci orice rană de pe limbă se vindecă greu. Ea se află într-un mediu cu microbi. Dacă vi seîntâmplă să vă tăiaţi la limbă vă poate fi de ajutor să vă clătiţi gura cu apă călduţă, sărată, de trei ori pe zi. După ce aţi practicat gimnastica secretă a limbii, veţi fi mai pregătit să vă apropiaţi de norocoasa dumneavoastră iubită. Căutaţi punctele de mare sensibilitate ale acesteia şi încântaţi-o cu noile abilităţi dobândite. Puteţi descoperi uşor aceste puncte, urmărind unde îşi îndreaptă aceasta mâna şi ochii. Când aţi găsit locurile care vă aşteaptă atingerea, aplicaţi cu toată participarea tehnicile linguale. Ceea ce-i place mai mult într-un anumit loc, nu este sigur că doreşte şi în altul. Urmăriţi reacţia ei; ea vă va răspunde foarte clar atunci când atingeţi ţinta.

X)- Pentru vârful sânului puteţi folosi „stimularea circulară". În această practică esoterică apăsaţi cu vârful limbii vârful sânului trezit înapoi în sân, unde îl rotiţi într-un mic cerc, creând astfel o spirală de energie. Dacă executaţi Kung Fu lingual în vagin, umeziţi degetul mare şi arătător al mîinii drepte. Puneţi degetul mare în vagin şi degetul arătător peste deschiderea anusului. Închideţi anusul pentru a împiedica pierderea de energie a iubitei dumneavoastră. Când ea vă stimulează organele genitale cu limba, spuneţi-i să vă închidă anusul cu degetul mijlociu umezit în timp ce vă mîngîie regiunea scrotală cu celelalte degete. Trebuie să subliniez importanţa a avea relaţii cu persoane care au standarde rezonabile de igienă. Organele genitale şi anusul sunt calde şi umede, condiţii ideale pentru creşterea bacteriilor. Spălaţi-le şi menţineţi-le curate în special atunci când faceţi dragoste. Mirosul neplăcut poate micşora plăcerea. Ca şi limba, degetul arătător este de asemenea un foarte puternic stimulator. Puteţi explora cu el uşor vaginul şi să masaţi delicat clitorisul. Curăţaţi unghiile degetelor, în special indexul. Tăiaţi unghiile scurt şi piliţi-le marginile pentru a fi netede şi a nu zgâria ţesuturile sensibile. Este necesară o anumită delicateţe în toate aceste acţiuni. În caz contrar puteţi crea neplăcere sau durere iubitei. Indexul poate stimula uşor glandul (clitorisul) şi punctul G, care se află în spatele osului pelvic, la 1 inch (2,5 cm) în spatele glandului. BĂILE CALDE ŞI RECI PENTRU SĂNĂTATEA SEXUALĂ Aceste metode care au parvenit până în zilele noastre au fost testate timp îndelungat, ele ajutând la întărirea rezistenţei corpului faţă de boală. (a) Baia Sitz rece. Este foarte bună pentru alcalinizarea sângelui în zona genital-inghinală. Măreşte fluxul de sânge către zona genitală, stimulează prostata şi secreţia de spermă la bărbat (stimulează secreţia hor monală la femei), mărind astfel potenţialul sexual. Procedura este destul de simplă. Staţi întrun jet de apă rece astfel încât organele genitale, anusul şi coccisul să fie acoperite de apă. Timpul minim de îmbăiere este de 1O-2O minute. Începeţi cu apă puţin rece şi adaptaţi-vă gradat la temperaturi mai reci. (b) Alternarea băilor fierbinţi şi reci, băile Shower sau Sitz. Este de asemenea o tehnică străveche, conform căreia vă îmbăiaţi alternativ în apă caldă şi în apă rece. Metoda măreşte circulaţia sangvină, întăreşte corpul, măreşte rezistenţa la boală, stimulează producerea de hormoni, mărind astfel potenţialul sexual. Trebuie să staţi minimum trei minute în baia fierbinte şi trei în baia rece şi să alternaţi de cel puţin şase ori pentru a fi eficient. Cel mai bine este dacă alternaţi de 12 ori, stând cel puţin trei minute intr-o baie înainte de a alterna temperatura. Dacă nu aveţi suficient de mult timp la dispoziţie, începeţi duşul de dimineaţă cu apă caldă—în timp ce vă săpuniţi—şi încheiaţi cu limpezirea cuapă rece. Dacă nu doriţi să plonjaţi direct, puteţi să vă introduceţi gradat degetele de la picioare, picioarele, bazinul, spatele, umerii, abdomenul şi la urmă capul. În acest mod corpul se aclimatizează treptat la schimbările de temperatură. Cei care suferă de presiune sangvină ridicată, boli de inimă, de rinichi, se pot bucura de asemenea de băile alternative fierbinţi şi reci dar trebuie să fie precauţi şi să nu se grăbească. (c) Expunerea pielii la aer (baia de aer). Aerarea pielii este foarte sănătoasă pentru corp. Eliberează corpul de mirosurile neplăcute, măreşte rezistenţa faţă de boli şi îmbunătăţeşte circulaţia sangvină. Menţine organele genitale ale bărbatului mai reci decât restul corpului, mărindu-i potenţialul

sexual. Gândul de a alerga complet gol pe o plajă sau pe o pajişte de munte este foarte atrăgător. Astfel se pot absorbi mulţi ioni negativi necesari. Vremea trebuie să fie moderat de caldă, ca în timpul unei primăveri târzii. Puteţi de asemenea să staţi dezbrăcat în casă cu ferestrele deschise. Nu folosiţi această practică pentru a vă excita fanteziile sexuale pentru că vă veţi pierde CHI. Gândiţi-vă cât de sănătos vă simţiţi. ARMONIZAREA ENERGIEI HOMOSEXUALILOR. În tradiţia chineză se consideră că cerul este Yang sau masculin şi pământul este Yin sau feminin. Când ambii iubiţi sunt de acelaşi sex există doi poli Yang (homosexuali) sau Yin (lesbiene). În aceste tipuri de relaţii există un dezechilibru inerent, care favorizează instabilitatea şi violenţa şi blochează progresul către nivelele mai înalte de echilibrare a energiei sexuale. Pentru a atinge o echilibrare armonioasă este esenţial pentru aceia care iubesc o persoană de acelaşi sex, să găsească o sursă de energie de tip opus; altfel, ei vor primi prea multă forţă dezechilibrantă. Din fericire, există surse de energie feminină pe care bărbatul le poate absorbi în beneficiul său. De asemenea, există mijloace disponibile pentru o lesbiană prin care poate obţine energie Yang. Aceasta este posibil deoarece bărbatul şi femeia nu sunt singurele surse de Yin şi de Yang, ci doar mici recipiente ale acestor energii care străbat întreaga creaţie. Cheia echilibrării acestor energii se află chiar în prima linie a acestui capitol: cerul este masculin şi pământul este feminin. Astfel,bărbatul care are nevoie de energie Yin dar preferă să nu o primească de la rezervorul uman specific, o poate absorbi din pământ; iar femeia poate capta potenţialul masculin direct de la sursa cosmică. Ca bărbat, procedaţi în felul următor: întindeţi-vă pe jos, îmbrăţişând pământul. Un picior este întins iar celălalt îndoit din genunchi. Va trebui să căutaţi să nu întreţineţi gânduri de natură sexuală. Organele genitale nu trebuie să atingă pământul, ci să atârne puţin deasupra lui. Relaxaţi-vă şi concentraţi-vă atenţia respirând profund pe nas. Simţiţi cum puterea pământului intră încet prin penis. Gândiţi-vă că puterea este absorbită odată cu inspiraţia.

Energia telurică, Yin, poate fi absorbită prin palme. Vizualizaţi fluidul energiei teluricce trecând prin penis, perineu (Hui-Yin), de-a lungul coloanei vertebrale până în zona posterioară a capului.

Figura 38

în timpul inspiraţiei, canalizaţi energia ascendent, ca şi cum aţi absorbi un fluid printr-un pai: fluidul este energia şi paiul este penisul. De la penis canalizaţi-o către Hui-Yin, Chang-Chiang şi prin spate, în sus, către cap. Acumulaţi puterea Yin în zona capului. Mai târziu, se va revărsa din creştet prin partea anterioară a corpului întorcându-se către Hui-Yin. Când aţi atins acest punct, o puteţi aduce prin faţă, către ombilic, acţionând asupra centrilor ombilicului, plexului solar şi inimii în maniera descrisă la schimbul energiilor Yin-Yang. Îndepărtaţi-vă toate gândurile erotice obsesive, care vă pot cauza scurgerea energiei din corp. ABSORBIREA ENERGIEI SEXUALE DE LA SOARE în întreaga lume civilizată există o creştere a entuziasmului faţă de nudism şi baia de soare. Corpul nostru are capacitatea de a absorbi energie de la natură. Unele părţi ale corpului sunt mai avide faţă de energia vitală decât altele. Partea inferioară a corpului, în special penisul şi testiculele, pot absorbi mai multă putere decât alte zone de la baza corpului (perineul şi Hui-Yin). De-a lungul istoriei civilizaţiei, omul şi-a ascuns organele reproductive ca pe nişte lucruri secrete. Noi avem ceea ce se numeşte „lenjerie" şi „pantaloni" pentru a ne ascunde de restul lumii. Aceste părţi ale corpului, însă, pot absorbi cel mai bine energia naturală care întăreşte corpul şi creşte puterea şi rezistenţa în viaţa amoroasă. Cu cât le vom ascunde mai mult faţă de natură cu atât mai mult ele vor slăbi. Iar această slăbire va afecta întregul corp, deteriorânduMetoda de a absorbi putere solară prin penis este considerată ca fiind strict secretă şi este rareori revelată. Practic: soarele de dimineaţă, între orele 7 şi 11 este preferabil celui dintre orele 15 şi 18. Dacă soarele nu este prea puternic, îi putem absorbi mult mai uşor energia puterea gradat, prin glandul penisului. Pentru a vă expune la soare, ridicaţi penisul cu mâna şi masaţi-lpână la starea de erecţie. Lăsaţi-ldin mână, staţi cu faţa spre soare şi imaginaţi-vă că puterea caldă solară este absorbită prin gland, umplându-1. Dacă gândirea dumneavoastră este corect concentrată, atunci organul se va umple cu energie. Când penisul îşi pierde erecţia, reluaţi întreaga procedură. Efectuaţi acest exerciţiu de 3-4 ori.

Hui-Yin Poarta Morţii şi a Vieţii' (perineu) Anus M asaţi testiculele, expunând zona perineală (Hui-Yin) la soare timp de câteva minute.

Figura 39 Când începeţi masajul glandului, masaţi delicat şi nu vă aprindeţi prea tare. Când masaţi Hui-Yin începeţi uşor şi gradat. Aveţi grijă să nu vă drăniţi; rănirea organelor genitale este foarte greu de vindecat. Asiguraţi-vă că sunteţi într-un loc retras unde nu vă pot vedea alţi oameni, pentru a nu avea necazuri. Unii oameni pot găsi ca provocatoare aceste meditaţii şi practici igienice. Aceste exerciţii vă vor fi de mare ajutor

în reducerea ejaculării precoce, impotenţei şi a emisiilor nocturne. O altă poziţie pe care o recomand este „stând cu capul în jos", cu umerii mai jos decât restul corpului, sau întins pe pat, ridicând cu mâinile partea inferioară a corpului, pentru a ridica anusul, Hui-Yin, scrotul şi penisul spre soare. Oamenii niciodată nu-şi expun aceste părţi la soare deşi sunt foarte permeabile la energie şi o pot transmite în întreg corpul.

Expunerea la soare încarcă penisul cu energie Yang. Conduceţi energia solară prin Circuitul Microcosmic.

Figura 40 Organele genitale masculine şi feminine sunt permeabile atât la energia solară cât şi la alte energii univers, dar deoarece omul ignoră aceste procedee de expunere a lor, acoperindu-se cu haine, îşi închide aceste căi de absorbţie a energiei din univers. Cea mai bună poziţie de expunere este de a sta cu tălpile pe pământ şi cu capul în jos. Concentraţi-vă să absorbiţi puterea solară prin anus şi penis, direcţionaţi-o către prostată şi de acolo în faţă către scrot. Încălziţi scrotul, nu îl expuneţi prea mult de la început; începeţi cu 1 excesiv de multă căldură, deoarece scrotul nu trebuie celulele sper-matice vor muri şi aceasta împiedică

din

dar sau 2 minute. Nu absorbiţi să fie prea fierbinte, căci realizarea scopului iniţial.

Dacă un bărbat consumă alimente Yin în exces, după un timp activitatea sa sexuală s£ diminuează. Când energia sa Yang este excedentară izbucneşte în afară. Hrana Yin include ceea ce creşte sub nivelul pământului: rădăcini, bulbi şi rizomi. Bărbaţii care consumă multă hrană Yang îşi cultivă un apetit sexual puternic, chiar violent, caracterizat de egoism, insensibilitate şi de scurtă durată. Consumaţi hrană din ambele categorii şi viaţa dumneavoastră sextrală va fi armonioasă. SEXUALITATEA ŞI ANOTIMPURILE în concordanţă cu „Taoist Lui Ching", primăvara un bărbat îşi poate permite să elimine sămânţă o dată la fiecare 3 zile, vara şi toamna de două ori pe lună, iar în timpul iernii va trebui să-şi păstreze sămânţa şi să nu ejaculeze deloc. Pierderea de energie Yang cauzată de eliminarea spermei în timpul iernii este considerată de 100 de ori mai rea decât primăvara. In "acord cu natura, iarna a fost desemnată să fie anotimpul înmagazinăm şi acumulării de energie. Pentru un bărbat aceasta înseamnă că trebuie să-şi conserve sămânţa şi să-şi mărească energia fierbinte prin consumarea de lirană fierbinte şi fortificantă în timpul iernii şi hrană rece în timpul verii. RECOMANDĂRI PENTRU BĂRBAŢI ŞI FEMEI ÎN VEDEREA OBŢINERII ECHILIBRULUI YIN-YANG

Femei: mai puţină sare, mai multe vegetale, reduceţi timpul pentru gătit, mai multe legume (frunze), hrană animală şi peşte puţină sau deloc. Bărbaţi: puţin mai multă sare, mai multe cereale, creşteţi timpul pentru gătit, mai multe rădăcini de legume, peşte slab, moderat, hrană animală slabă, foarte moderată. Prea piuită hrană Yang face femeia greoai şi insensibilă (hrană cum ar fi: carnea de vacă, ouăle şi produsele lactate). Prea multă mâncare Yin poate face un bărbat slab şi incapabil de a intra în erecţie HRANĂ PENTRU ORGANELE SEXUALE în timpul relaţiei sexuale o mare cantitate de CHI „fierbinte" este eliminată şi orice este capabil de a suplimenta acest CHI fierbinte este de mare- ajutor. Aceasta înseamnă că hrana care este extrem de rece parte hrana caldă care stimulează rinichii poate fi mâncată deoarece . rinichiul este legat de aparatul sexual şi deci stimulat. Exemple de hrană foarte rece care să fie evitată: laptele de cocos, vinurile mentolate, ceaiul de crizanteme şi apa îngheţată. Hrana care permite o alimentare a întregului organism este recomandabilă după activitatea sexuală, cum ar fi: muşchii şi unele viscere, ghimbir, curmale roşii, aripioare de rechin, cuib de rândunică, castraveţi de mare. Acestea sunt exemple de hrană tonică, ele construind energia corpului.

CAPITOLUL 17
ASPECTE ANATOMO-FIZIOLOGICE PRIVIND SEXUALITATEA FEMININA PE CARE FIECARE BĂRBAT AR TREBUI SĂ LE CUNOASCĂ

Unele aspecte ale. sexualităţii feminine contrariază bărbaţii mai mult decât coipul acestora sau ciclul lor lunar. Corpul femeii este diferit de cel al bărbatului şi aceasta influenţează profund psihologia şi calea ei spirituală. Majoritatea grupărilor spirituale nu discută sau chiar incriminează trapul femeii deoarece el duce o atât de mare cantitate de energie sexuală încât se refuza să aibă de-a face cu ea.Totuşi bărbaţii au nevoie să înţeleagă femeia împreună cu complexa ei biologie, dacă deocamdată, aflându-se pe nivelul confruntărilor emoţionale, aspiră să ajungă în perfectă armonie cu esenţa ei Yin. Amorul taoist aduce bărbatul în cel mai intim contact cu corpul femeii şi de aceea este necesar să includ aici un scurt rezumat cuprinzând informaţii asupra organelor sexuale feminineşi ciclul reproductiv. Acestea vor fi pe larg discutate în volumul doi al seriei: „Secretele taoiste ale iubirii. Elevarea energiei sexuale feminine", elevare cunoscută de ase-merfea sub denumirea de Kung Fu ovarian (controlul ovarian). Cea mai profundă cunoaştere a acestor aspecte o puteţi însă obţine doar iubind o femeie şi observînd cum energiile sale subtile particulare se schimbă după fazele lunii şi după anotimpurile anului, într-o perfectă armonie cu natura. Dacă un bărbat controlează şi dezvoltă energia sa Yang el poate avea o influenţă foarte puternică în fortificarea corpului iubitei sale şi stabilizarea circuitelor energetice ale acesteia. Cînd energiile subtile Yin şi Yang sînt într-o relaţie corectă şi echilibrată, hormonii şi organele vitale funcţionează într-un.mod mai rafinat şi determină o sănătate radiantă.

UTERUL Uterul, organ musculo-cavitar, mai mic decît pumnul femeii, este suspendat în pelvis prin ligamente largi care-lataşează oaselor pelviene. Seamănă cu o pară întoarsă. Partea inferioară, colul (o terminaţie rotunjită), este partea vizibilă în interiorul vaginului şi se află în capătul culoarului vaginal. Este de culoare roz, rotund şi are o deschidere în mijloc, numită canalul colului cervical, care se continuă cu colul (3.5 cm lungime) şi se deschide în uter. La dreapta şi la stînga uterului se întind trompele uterine, formînd un fel de umbrele deasupra ovarelor. Ovarele sînt albe, avînd mărimea şi forma unei migdale cu coajă. OVULAŢIA înjurai perioadei de mijloc a ciclului femeii (perioada poate fi extrem de variabilă) un ovul se desprinde dintr-unul din ovare.Unele femei simt doar o uşoară înţepătură la ovulaţie, altele resimt dureri mari care persistă o zi sau două. Majoritatea femeilor nu conştientizează nici o schimbare în tot timpul acestui proces. Cu toate că ovulul trăieşte între 12 şi 24 de ore, perioada de fertilitate a femeii se poate extinde la 5 zile. Cum este posibil ?

Uter Trompa uterină

Figura 47 MUCUSUL

Ovar

:

FERTIL

înainte de ovulaţie, glandele care se întind de-a lungul canalului colului uterin încep să producă un mucus translucid, limpede, alunecos, care curge prin canalul colului în vagin. Acest fenomen poate fi conştientizat de către femeie, ea putînd remarca lubrefierea vaginului pînă la deschiderea exterioară. Structura moleculară a acestui mucus este astfel alcătuită încît conduce şi direcţionează celulele spermatice susţinîndu-le în călătoria lor către canalul cervical. Zece minute după ejacularea în interiorul vaginului o mică cantitate de spermă poate ajunge în trompele uterine. Celulele spermatice găsesc drumul urmând culoarul cervical unde sunt hrănite cu mucus şi de unde sunt eliminate apoi după un timp de 3-5 zile. Deci, dacă un bărbat şi o femeie au făcut dragoste sâmbătă noaptea şi ea avea mucus fertil, dar ovulaţia s-a desfăşurat doar marţi, ea poate deveni însărcinată miercuri. MUCUSUL NONFERTIL In restul perioadei ciclului menstrual femeia poate cunoaşte perioade de umezeală şi uscăciune. Mucusul cervical produs în perioada noni fertilă variază în cantitate şi este de obicei alb şi cleios.

Structura moleculară a acestui mucus este ca o plasă sau ca o grilă care previne pătrunderea spermei in cervix. Observarea ciclului mucusului ajută multe femei in determinarea perioadei proprii de fertilitate. MENSTRUAŢIA După două săptămâni de la ovulaţie, dacă o femeie nu este însărcinată, mucoasa uterului, care a fost depusă pentru a fi un cuib pentru dezvoltarea embrionului, se elimină în afară împreună cu 6 mică cantitate de sânge şi reâncepe un nou ciclu. Ciclul menstrual se măsoară între o menstruaţie şi următoarea, considerînd prima zi de hemoragie. Majoritatea femeilor au menstruaţia o dată pe lună, cu toate că puţine femei -au perioada exact de 28 de zile care este considerată „normală " sau „ideală". Ciclul regulat poate varia între 3 si 7 săptămâni. Unele femei, care au doar 2-3 perioade de ciclu pe an, rareori conştientizează acest lucru. PERIOADE ' Pentru multe dintre femei, menstruaţia fiziologică este un semn al funcţionări sănătoase a aparatului reproducător, chiar dacă are loc mai devreme sau mai târziu decât „ la timp ", întârziind 3 sau 5 zile şi care necesită o anumită cantitate de accesorii si atenţie in igienă. Pentru femeile heterosexuale active, menstruaţia este un semn că nu sunt însărcinate .Din punct de vedere al taoiştilor, eliminarea sângelui reprezintă o imensă pierdere de energie valoroasă care pote fi redusă sau chiar oprită dacă femeia a decis să nu mai procreeze. Met oda Tao este însă reversibilă in totalitate in cazul în care femeia se răzgândeşte şi doreşte din nou să aibă un copil. Perioada tipică menstruatiei începe „uşor", cu o cantitate redusă de mucus roz sau câteva picături de sânge, iar apoi creşte către un flux de un roşu intens în cea de- a doua zi, putînd continua aşa pentru cîteva zile, iar apoi se reduce la o pată maronie, când se reduce cantitativ. Unele femeisângerează mult; pentru altele perioada ciclului începe şi se termină brusc, asemenea descinderii şi închiderii unui robinet; sunt femei care elimină o cantitate foarte redusă de sânge. Sângele unor femei este închis la culoare şi poate avea cheaguri de la mărimea unei bobite la mărimea unei monezi de zece cenţi; unele femei pot avea foarte mucus la menstruaţie. Sângele care iese din canalul cervical nu prezintă în modnormal miros sau gust. Aceste caracteristici se schimbă în contact cu aerul şi trecerea timpului deoareca celulele se descompun. Multe femei experimentează de regulă disconfort în timpul men-struaţiilor; balonări, sâni dureroşi, retenţia fluidelor, acnee, dureri de cap, dureri lombare, diaree sau constipaţie. Unele femei cu herpes cronic au accese în timpul menstraţiei indicînd un anumit „stres" impus corpului de către menstruaţie."Uterul, care este un organ musculo-cavitar, se poate contracta, exact ca un muşchi oarecare al corpului, ceea ce poate fi resimţit ca o crampă, sau poate fi descrisă ca o presiune, durere sau ameţeală. Unele femei sînt absolut dărîmate în timpul menstruaţiilor, având dureri severe sau vomă. Nici o cercetare nu s-a făcut pentru a înţelege aceste mizerii curente şi medicii alopaţi occidentali oferă acestor femei doar medicamente tari (şi probabil periculoase) pentru a îndepărta simptomele. Femeile sunt intim familiarizate cu ciclul propriu, dar rareori comunică aceste detalii cu prietenii sau cu familia. Majoritatea femeilor americane sunt profund jenate de sângele lor menstrual, se simt umilite şi stânjenite dacă-şi pătează hainele. Ele sunt foarte conştiincioase şi-şi aplică tampoane sterile şi parfumuri cu cea mai mare dicreţie.

FLUCTUAŢIILE EMOŢIONALE Unele femei pot experimenta fluctuaţii capricioase în jurul perioadei menstruatiei, dar studiile efectuate n-au fost capabile să evidenţieze un comportament clasic valabilmarii majorităţi a femeilor. Multe femei pot identifica o parte a ciclului lor câriU se simt mai irascibile; într-adevăr există o perioadă a ciclului menstrual, incluzând menstruaţia care a fost reclamată de femei ca fiind timpul când ele resimt dorinţa sexuală cel mai puternic. ANATOMIA ORGANELOR GENITALE ALE FEMEII Să aruncăm o privire asupra anatomiei organelor genitale ale femeii, începem din faţă cu muntele lui Venus. Cantitatea, textura şi distribuţia părului pubian poate varia de la păr drept la o creştere stufoasă, urcând pe abdomen sau coborînd pe coapse. Muntele lui Venus este o pernă de grăsime ce protejează simfiza pubiană (oasele pubiene fiind unite prin cartilaje ce se înmoaie în timpul sarcinii,*astfel că ele se pot mobiliza dacă este necesar). Coborînd, muntele se împarte în cele două labii mari externe. LAB IILE MICI (INTERNE) în interiorul labiilor mari externe se află labiile mici (interne), foarte diferite ca textură şi culoare. Ele se continuă cu suprafaţa mucoasei în mod asemănător buzelor gurii. În stare „netrezită" ele pot varia în culoare de la roz până la purpuriu sau maro închis.. Uneori labiile interne sunt lungi şi pot fi văzute teşite între labiile externe. În timpul trezirii sexuale, labiile interne, care sunt bine vascularizate, se congestionează şi îşi măresc de 2-3 ori dimensiunile obişnuite. La punctul ireversibil din apropierea orgasmului pot trece printr-o schimbare de culoare devenind purpurii sau de culoarea vinului roşu (Masters şi Johnson) Labiile mici se unesc spre vârf unde formează un capişon care protejează glandul clitorisului. De obicei glandul, într-o stare neerectă este cuibărit sub glugă. Puteţi vedea aceasta prin ridicarea capişonului. Glandul clitorisului este încărcat de nervi şi pentru cele mai multe femei este partea cea mai intens sensibilă a anatomiei lor sexuale. Unele femei găsesc că este atât de sensibilă încât stimularea directă poate fi iritantă. TULPINA CLITORISULUI Poale fi simţită ca o bandă elastică puternică, aflată sub suprafaţa dintre gland şi munte. Dacă excitarea sexuală creşte, tulpina se dilată şi se scurtează iar clitorisul, tulpina şi structurile care le menţin devin erecte. Ca şi la bărbaţi există deseori o schimbare apeciabilă în dimensiuni şi formă. GLANDUL Traversând în jos de la clitoris găsim deschiderea uretrei. Sub aceasta este deschiderea vaginului. Uretra femeii este de 3,5 cm lungime de la exterior până la vezica urinară. Un plex de vase sangvine înconjoară uretra. Deoarece aceste vase nu au nici un nume în cărţile medicale, un grup de femei l-a numit buretele uretral (A New View of a Woman's Body). În timpul excitaţiei sexuale vasele de sânge se congestionează şi o umflătură poate fi resimţită prin peretele vaginului. Această umflătură a-fost numită

punctul G (după Graffenberg, unul dintre primii sexologi). Ea poate fi ex-s plorată palpând porţiunile din faţă şi de sus ale vaginului. Se spune de asemenea că punctul G este localizat la 1,7 cm mai adânc decât cel mai lung deget al femeii. În poziţia clasică (faţă în faţă), punctul G poate fi dificil de atins direct (cu excepţia acelor bărbaţi al căror penis erect presează în sus pe pântece). Penetrarea superficială poate atinge punctul G şi poate stimula într-un mod deosebit. Oricum este necesară schimbarea poziţiei dacă femeia doreşte stimularea punctului G mai direct. Degetele sânt deseori mai eficiente şi directe. O femeie se poate auto stimula şi este mai bine să poată sta ghemuită sau cu picioarele ridicate pentru a atinge mai uşor acest punct. Iubitul ei îl poate găsi mai uşor dacă ea stă întinsă pe burtă în timpul acuplării. Dacă femeia stă deasupra, se poate poziţiona mult mai precis. Unele femei în timp ce ţin îmbrăţişată intim coapsa bărbatului se bucură de senzaţia unui penis erect atingându-le abdomenul chiar deasupra osului pubian stimulând astfel punctul G dinspre exterior. Cînd punctul G este masat, deseori prima senzaţie pentru o femeie este că trebuie să urineze.Totuşi sexologii asigură femeile că dacă presiunea este continuată va urma o trezire de natură sexuală foarte intensă. Răspunsul sexual la stimularea zonei G poate fi învăţat de unele femei, dar aceasta le poate lua ceva timp pentru a se simţi bine.(Perry şi Whipple) Unele femei găsesc că stimularea punctului G le poate întrerupe orgasmul, în timp ce multe femei se bucură de stimularea zonei G ca parte a întregii panoplii a stimulării sexuale. Cu sau fără stimularea zonei G, există femei care juisează cînd au orgasm. Această juisare, care poate fi destul de abundentă, este foarte asemănătoare lichidului seminal, nefiind urină. Oricum, multe femei care au experimentat juisarea, spun că au fost consternate, fiind sigure că au urinat şi ulterior au învăţat să-şi reţină această reacţie. Acum, ştiind acestea despre „ejacularea" feminină, ele vor fi probabil mult mai relaxate şi liniştite şi vor fi încîntate că au această capacitate particulară. Nici un studiu de până acum nu a descoperit încă unde este secretat şi stocat acest fluid. PEREŢII VAGINULUI Pereţii vaginului se odihnesc lipiţi unul de altul, creând astfel un spaţiu virtual. Pereţii vaginului sunt roz, au multe cute şi o mare elasticitate, în timpul trezirii sexuale, fluidul lubrefiant este secretat încet de către mucoasa pereţilor, printr-un fel de transpiraţie. Pe peretele opus buretelui uretral (peretele posterior al vaginului) există o zonă cu vase de sânge, protejând anusul, numită buretele perineal. Acesta poate fi simţit prin palpareapărţii infero-postcrioare a vaginului, în interiorul bazinului. În timpul fazei de platou, buretele perineal se dilată îngustând intrarea în vagin.

CERVIXUL (COLUL UTERIN)

La capătul canalului vaginal este situat cervixul, colul uterului. Majoritatea sexologilor au căzut de acord că femeile au senzaţii reduse dincolo de treimea exterioară a vaginului. Totuşi, multe femei nu sunt deloc de acord, susţinând că ele experimentează plăceri deosebite la penetrările adânci, în capătul vaginului, în zona cervixului, iar multe dintre acestea simt contracţii plăcute ale uterului în timpul orgasmului. Perineul este porţiunea cuprinsă între deschiderea vaginei şi anus. Anusul este un orificiu sexual pentru unele femei şi tabu sexual pentru altele. Multe femei, încântate de sexul anal, preferă în general o

lubrefiere a zonei, pentru a reduce o eventuală iritare a acestor suprafeţe delicate ale mucoasei. De asemenea, din motive de igienă, bărbaţii se simt descurajaţi de a-şi introduce penisul sau degetul direct în vagin, în urma unei penetrări anale. MUŞCHIUL AMORULUI Sub nivelul de suprafaţă al organelor genitale externe se află muşchiul pubo-coccigian (P-C), în formă de opt, numit şi „muşchiul amorului". Muşchiul P-C înconjură uretra, vaginul şi anusul. Un muşchi P-C bine antrenat este considerat de unii sexologi ca fiind cheia funcţionării sănătoase a sistemului genitourinar, atât pentru bărbat cât şi pentru femeie. Tonusul său muscular slab conduce la dificultăţi sexuale şi la probleme fiziologice, cum ar fi naşterea dificilă şi incontinenţa urinară. De fapt prima persoană care a înţeles importanţa unui bun tonus al muşchiului P-C a avut geniala idee de a preda exerciţii femeilor care se pregăteau să nască. Numele lui, Kegel, este încă asciat cu aceste exerciţii. Bărbaţii şi femeile îşi pot testa muşchiul P-C prin pornirea şi oprirea curentului de urină în mod repetat. Această abilitate depinde de tonusul muşchiului P-C. Multe femei au găsit singure plăcerea pe care o pot obţine pentru ele şi pe care o pot oferi bărbaţilor, prin contractarea acestui muşchi. Acesta se află în vagin şi multe femei au o dexteritate deosebită în această tehnică. Încep să se congestioneze, odată cu lubrefierea vaginului; în faza de • platou are loc ridicarea ligamentelor care susţin uterul şi determină mărirea vaginului ; în timpul orgasmului apar numeroase schimbări, incluzînd la unele femei schimbarea culorii pielii de pe fese şi piept, furnicături sau contracţii înşi picioare; în final are loc revenirea gradată la o stare de relaxare.

Vagin Orificiul vaginal Punctul G sensibilă. Zona primilor 2 inch (5 cm) ai vaginului este cea mai

Trompa uteri nă Ovar __ Rect

Figura 48 Ceea ce este într-adevăr notabil e că femeile au o perioadă lungă de trezire. Astfel, după cercetările Shere Hite, majoritatea femeilor ating orgasmul foarte repede doar după ce încep să se masturbeze. În ce măsură este vorba de capacitatea femeii de a extinde

efectuate de plăcerea
Anus — ~ Uretra

amoroasă sau de un neajuns din partea bărbatului—legat de reticenţa femeii în a-linstrui —nu este clar, dar este o problemă importantă („Shere Hite's Raport on Male Sexuality"). CICLUL RĂSPUNSULUI SEXUAL Răspunsul sexual al femeii a fost descris de Masters şi Johnson şi constă din patru faze: excitaţie, platou, orgasm şi revenire. Există anumite

CAPITOLUL 18 SUMARUL CELOR 7 STADII ÎN YOGA ESOTERICĂ TAOISTĂ

CIRCUITUL MICROCOSM1C Introducerea în cele 7 formule înalte ale practicii Tao implică deschiderea Circuitului Microcosmic, sau altfel spus, procesul renaşterii, al revenirii în pântecul mamei. Acest circuit energetic este compus din meridianele Funcţional şi Guvernor, care trebuie să fie purificate şi unite pentru a forma un circuit prin care energia să curgă liber. Viaţa unei fiinţe umane începe cu fecundarea unui ovul de către o celulă seminală. De la acest act originar al Kung Fu, se dezvoltă ofiinţă umană extrem de complexă, capabilă fiind să devină chiar un adevărat geniu. Foetusul se dezvoltă în jurul ombilicului. La nivelul acestui punct , nutrimentele sunt absorbite şi eliminate de către fiinţa în dezvoltare. Iată de ce în practica Curentului Cald, ombilicul este un punct de o maximă importanţă. In timp ce se află în pântecele mamei sale, fiinţa umană nu respiră aer (plămînii nu sînt de loc funcţionali). Energia şi oxigenul sunt transferate foetusului prin cordonul ombilical. Energia când curge spre corpul embrionului intră prin punctul în care va fi mai târziu ombilicul, după ce cordonul ombilical va fi tăiat. Apoi ea se îndreaptă în jos către baza trunchiului, curge pe partea dorsală a trunchiului de-a lungul întregii coloane către creştetul capului şi de aici coboară pe partea anterioară a trunchiului către ombilic, completând circuitul. Se spune că foetusul îşi atinge în mod automat limba de cerul gurii. Aceasta foloseşte la unirea celor două canale, permiţând energiilor să circule prin întreg Cirucuitul Microcosmic. Creştetul capului copilului este deschis şi se mişcă în sus şi în jos. Aceasta se face în scopul de a mări şi micşora fluxul de energie prin această zonă specială a corpului. Limba este punctul terminal al Meridianului Funcţional. Această cale energetică începe la baza trunchiului din punctul situat la mijlocul distanţei dintre anus şi testicule (ovare), denumit „Hui-Yin". De aici curge în sus prin faţa corpului, către Kuan-Yuan şi Chi-Hai şi apoi prin Chi-Chung (ombilic).De aici trece prin Chung-Wan (plexul solar) către Shan-Chung (centrul inimii). Mai departe, trece prin centrul Hsuan-Chi (gît) în sus cătrevârful limbii. Când îl conectăm cu Meridianul Guvernor, energia îşi scimbă direcţia şi coboară în jos, de la limbă, prin ombilic, către HuiYin. Meridianul Guvernor (sau de control) începe de asemenea din Hui-Yin. Din acest punct se ridică pe partea posterioară a corpului, trece prin Chang-Chiang (baza coloanei vertebrale) şi urcă spre Ming-Men (L2 şi L3) sau Poarta Morţii şi a Vieţii, de unde continuă în sus spre Chi-Chung (T-ll) printre glandele suprarenale şi Yu-chen sau Perna de Smarald a măduvei. De acolo se ridică către creştetul capului sau PaiHui (coroana) şi de aici merge către Shen-Ting şi în jos către Yin-T'ang, punctul dintre sprâncene. De aici trece prin San-Ken (vârful nasului) şi în final traversează în jos cerul gurii, care este terminaţia Meridianului Guvernor. LIMBA ESTE UN COMUTATOR AL ACESTUI CIRCUIT

Circuitul poate fi închis când limba—capăt al Meridianului Funcţional—este ridicată pentru a intra în contact cu cerul gurii—terminaţie a Meridianului Guvernor. De aceea, în timpul practicii, trebuie să ţinem limba în contact cu cerul gurii. Plasarea limbii lipită pe cerul gurii are un efect calmant pentru cei care practică metoda Curentului Cald. De asemenea , generează salivă, care este privită ca apă a vieţii în practica Tao. Saliva se spune că este lubrefiantul principal pentru întreaga funcţionare a corpului. Din punct de vedere al filosofiei Tao, palatul moale este văzut ca fiind legătura directă cu glanda pituitară. Pe măsură ce un bărbat înaintează în vârstă, el suferă în mod progresiv o dezechilibrare a energiilor Yin (feminine) şi Yang (masculine) din corp. Dacă aceste dizarmonii se măresc, organele corpului încep să sufere din cauza receptării unei cantităţi de energie într-o măsură prea mare sau prea mică. Cît de mare este puterea vitală a copiilor! Ei cresc cu aproape 28 de grame pe zi. Aceasta reprezintă o realizare uluitoare a asimilării energiei de către corpul uman. Corpul bebeluşului poate face această muncă eroică de construire a celulelor deoarece circuitul lui de energie este în întregime deschis, iar curgerea energiei este desigur foarte puternică.

Deschideţi Circuitul Microcosmic pentru a putea practica tehnicile de blocaj intern.

Figura 49

Meridianul Guvernor controlează organele Yang ale corpului. Acestea sunt: plămânii, splina, inima, rinichii, vase-sex şi ficatul. Meridianul Funcţional controlează organele Yin, acestea fiind: colonul, stomacul, intestinul subţire, vezica urinară, trei focare şi vezica biliară. Ţesuturile sunt Yang, iar sângele este Yin. CELE 7 FORMULE ALE CELOR 7 CĂRŢI ALE TAO1 Prima formulă: fuziunea celor 5 elemente Această formulă combină energiile separate ale celor 5 elemente principale într-un singur întreg armonios. Meditaţia are un efect particular de puternică filtrare şi purificare asupra sistemului nervos. Pământul este mama tuturor elementelor. Întrega viaţă izvorăşte din pîntecul ei generator. Celelalte patru elemente ale cosmogoniei chineze sunt reunite în Pământul Matern. Astfel, metalul, lemnul, apa şi focul se reîntorc în pământ şi sunt lent mocnite la acest nivel. Fiecare element este purificat aici dar nu este topit încât să-şi piardă integritatea şi să se transforme în scrum. Această formulă de meditaţie este considerată ca fiind foarte secretă. In filosofia taoistă, fiecare element corespunde în particular unui anumit organ: pământul corespunde splinei, metalul—plămânilor, apa—rinichilor, lemnul—ficatului şi focul—inimii. Cele cinci elemente in-teracţionează între ele în trei modalităţi distincte: creaţie, menţinere şi disoluţie. Ciclul de creaţie se desfăşoară astfel: lemnul arde şi dă naştere focului; focul produce scrum, care se descompune şi se acumulează în pământ unde se nasc şi de unde sunt exploatate metalele;

acestea prin topire devin fluid; fluidul (apa) hrăneşte arborii şi plantele, dând astfel naştere lemnului. Disoluţia sau ciclul distrugerii se desfăşoară astfel: lemnul este tăiat de metal, metalul este topit de foc, focul este stins de apă, apa este absorbită de pământ şi pământul este străpuns de lemn. Ciclul vieţii corespunde de asemenea celor cinci elemente, astfel: naşterea corespunde lemnului, creşterea—focului, maturitatea— pământului, recoltarea—metalului şi adăpostirea corespunde apei. Referitor la elementele climatice: vântul corespunde lemnului, căldura— focului, umiditatea—pământului, uscăciunea—metalului şi răcoarea corespunde apei. Emoţiile corespondente celor cinci elemente (simpatia, tristeţea, bucuria, furia, teama) dau prin îmbinarea lor armonioasă un comportament moral şi curajos, plin de gentileţe, justeţe, respect şi umor. Formula de combinare a celor cinci elemente într-un întreg implică amestecarea lui Yin şi Yang în proporţia ideală pentru a atinge stadiul cel mai înalt de armonie şi frumuseţe corporală. Străvechea formulă alchimică SOLVE ET COAGULA corespunde cu cel de-al doilea stadiu de meditaţie. 'A doua formulă: Mica Iluminare a lui Kan şi Li (amestecarea Yin cu Yang) Această formulă este denumită Siaow K'an Li în China şi implică o transformare efectivă a spermei (Ching) în energia forţei vitale (CHI). Altfel spus: transferul puterii hormonilor sexuali în întregul corp şi în creier. Secretul crucial al acestei formule este de a revărsa puterile Yin şi Yang din lăcaşurile lor obişnuite, provocând astfel eliberarea energiei seminale. Prima şi a doua formulă sunt pregătitoare pentru deschiderea căilor de trecere a uriaşei energii seminale astfel încât corpul să fie capabil să facă faţă unui influx energetic puternic (puterea care corespunde trezirii lui Kundalini). Această formulă include cultivarea chakrei rădăcină (Hui-Yin) şi a centrului inimii, şi transferarea energiei seminale la nivelul ombilicului. Această inversare plasează căldura focului corporal sub răcoarea apei corporale. Dacă această inversare nu ar avea loc, focul pur şi simplu ar arde corpul. Apa (sperma şi fluidele sexuale) au tendinţa să curgă în exterior. Când acestea se usucă survine sfârşitul. Această formulă inversează cele două elemente, împiedicând pierderea energiei, prin metoda foarte avansată a acumulării fluidelor într-un vas etanş al corpului (vasul alchimic) şi prepararea lor cu ajutorul focului aflat dedesubt. Dacă apa (puterea spermei) nu este închisă, va curge pe foc şi-lva stinge sau se va consuma inutil. Această formulă conservă integritatea ambelor elemente, permiţând astfel progresul pe o lungă perioadă de timp. Formula în principal este să nu lăsaţi niciodată focul să izbucnească fără să aveţi apă de fiert deasupra, şi să nu lăsaţi niciodată apa să se reverse în foc. In acest mod se va produce un abur cald şi umed conţinând multă energie şi având numeroase beneficii pentru sănătate. A doua formulă constă în: a. Amestecarea apei (Yin) cu focul (Yang), (sau masculinul cu femininul) pentru a genera foiţa creatoare. b.Transformarea puterii spermei (forţa generatoare) în energie vi tală (CHI), acumularea şi purificarea agentului alchimic extern microscopic. c. Deschiderea celor 12 canale principale. d.începutul nemuririi (transmutarea şi sublimarea componentelor esenţiale ale trupului şi ale sufletului) e.Distribuirea puterii în circuitul solar (Circuitul Cosmic) f. Reîntoarcera fluxului de forţă regeneratoare pentru fortificare a trupului şi minţii şi refacerea lor la condiţia iniţială dinaintea pubertăţii. g.Reducerea gradată a dependenţei interioare faţă de hrană, soare, lună, apă, este un început de cosmizare energetică (începutul primei jum ătăţi a nemuririi) A treia formulă: Marea Iluminare a lui Kan şi Li (prima comuniune profundă dintre Yin şi Yang) Această formulă cuprinde practicile Taoiste Dah Kan Li (Ta K'an Li). Ea foloseşte aceeaşi relaţie dintre Yin şi Yang, dar cu o energie mult intensificată, care poate fi canalizată ascendent în corp. La acest stadiu, amestecarea, transformarea, şi armonizarea energiei are loc în plexul solar (Manipura). Creşterea amplitudinii puterii se datorează faptului că a treia formulă canalizează energia Yin şi Yang prin corp, adică

ea canalizează puterea direct de la Cer (deasupra) şi de la Pământ (dedesubt) şi adaugă corpului forţa lor elementară. De fapt puterea poate fi captată de la orice sursă de energie, cum ar fi: luna, pădurea, pământul, lumina, etc. A treia formulă constă în: a. Deplasarea Cuptorului astfel încât vasul alchimie, plin de apă, să poată fi încălzit deasupra lui. b.Amestecarea Apei şi a Focului (actul amoros). c. Transformarea puterii spermei la un nivel mai înalt d.Acumularea agenţilor alchimici externi şi interni pentru reface rea forţei regenerative şi învigorarea minţii e. Elevarea trupului şi a sufletului f. Declanşarea procesului de rafinare a forţei conţinute în spermă (forţa regeneratoare, forţa vitală, Ching CHI) g.Absorbţia puterii Mamei Pământ (Yin) şi a puterii Tată lui Cer (Yang). Amestecarea cu puterea spermei (trupul) şi cu sufletul h. Trezirea sufletului i. Retenţia forţei pozitive regeneratoare (seminale) şi canalizarea ei. A patra formulă.: Marea Iluminare a lui Kan şi Li (T'ai K'an Li). A doua amestecare puternică a lui Yin şi Yang Această formulă este cea a amestecului puterilor Yin şi Yang într-un centru superior al corpului. Constă în reversul procesului de îmbătrânire, în reactivarea timusului pentru amplificarea imunităţii naturale. Aceasta înseamnă că energia curativă provine de la un centru superior al corpului şi aduce mari beneficii corpului eteric şi fizic. A patra formulă constă în: a. Deplasarea Cuptorului astfel încât vasul alchimic, plin de apă, să poată fi încălzit deasupra lui. b. Absorbirea puterii Solare şi Lunare . c. Amestecarea, transformarea, fierberea, purificarea fluidului seminal (forţa regeneratoare), a sufletului, a Pământului Mamă , a Cerului Tată, a puterii Solare şi a celei Lunare, pentru obţinerea agenţilor alchimici interni microcosmici. d. Amestecarea puterii vizuale cu puterea vitală. e. Fuzionarea corpului, a minţii şi suflet (sublimarea). Aceasta poate corespunde cu centrul inimii. A cincea formulă: închiderea celor cinci organe de simţ Această formulă foarte înaltă efectuează transmutarea curentului cald de CHI în energie mentală sau spirituală. Pentru a o efectua trebuie închise cele cinci simţuri, deoarece fiecare dintre ele este o poartă deschisă pentru pierderea energiei. Cu alte cuvinte, puterea curge afară prin fiecare organ de simţ, în afara auzului (în acest caz aceste porţi sunt inaccesibile mişcărilor energiei). Ele trebiue să elibereze energie doar când sunt solicitate pentru a transmite informaţii. Aceasta poate corespunde cu centrul din mijlocul frunţii (Ajna) şi al gîtului (Vishuddha). Suprasolicitarea simţurilor conduce la pierderea excesivă de energie şi la degradare—pe care cei mai mulţi oameni o resimt. Ca exemple de acţiuni în care are loc o folosire greşită a simţurilor (excesivă): ascultarea determină tulburarea minţii; privitul determină tulburarea fluidului seminal; vorbitul determină tulburarea glandelor salivare; plânsul determină tulburarea sângelui; actul amoros efectuat prea des afectează măduva, etc. Fiecărui element îi corespunde un simţ prin care forţa sa poate fi absorbită sau risipită. Ochii corespund focului, limba corespunde apei, urechea stângă —metalului, urechea dreaptă—lemnului iar nasul corespunde pământului.

pielea.

A cincea formulă constă în: a. Închiderea celor cinci „hoţi": urechile, ochii, nasul, limba şi

b.Controlul inimii şi a celor şapte emoţii (plăcere, furie, tristeţe, bucurie, dragoste, ură şi dorinţă). c. Unificarea, transmutarea agenţilor alchimici interni în Viaţă,' conservând vitalitatea. d.Purificarea sufletului. e. Trezirea şi elevarea minţii, suprimarea dorinţelor exterioare. f. Evitarea hranei perisabile, adoptarea hranei non-perisabile, en ergia universală fiind conştientizată ca fiind Suflul Universal. Formula a şasea: unirea Cerului cu Pământul Formula a şasea este dificil de descris în cuvinte. Ea presupune fuzionarea principiilor masculin şi feminin în trupul adeptului (poate corespunde centrului coronal, Sahasrara). Aceasta înseamnă fuziunea energiilor Yin şi Yang la nivelul creştetului capului, adeptul devenind astfel total deschis şi receptiv la energiile superioare. De asemenea, înseamnă reactivarea glandei pineale la maxima sa funcţionalitate. Când glanda pineală este deplin activată serveşte la orientarea aspiraţiilor noastre. Esoterismul taoist este o metodă de realizare spirituală, descrisă în Yoga taoistă. Tao nu poate fi atins în afara corpului, iar numai prin intermediul trupului nu se poate atinge cunoaşterea. Practicanţii taoismului trebuie să-şi îngrijească corpul fizic cu aceeaşi grijă cu care ar face-o cu un diamant preţios, deoarece îl pot folosi ca mediu pentru dobândirea nemuririi. Dacă, însă, nu îl veţi abandona o dată ce veţi fi ajuns la destinaţie, nu veţi realiza adevărul. A şasea formulă constă în: a. Fuzionarea (unirea) corpului, minţii şi sufletului cu întregul Univers (Circuitul Cosmic) b.Dezvoltarea deplină a pozitivismului pentru eradicarea com pletă a negativismului c. Reîntoarcerea spiritului în vidul originar A şaptea formulă: unirea omului cu Cerul. Nemurirea Noi comparăm corpul cu o corabie şi sufletul cu căpitanul corăbiei. Această corabie transportă un diamant foarte mare şi preţios către o destinaţie îndepărtată. În cazul în care corabia dumneavoastră este deteriorată (un trup slăbit sau bolnav), nu veţi merge prea departe şi e posibil să vă scufundaţi, oricât de bun ar fi căpitanul. Astfel, noi vă sfătuim să nu vă antrenaţi spiritual înainte de a vă purifica toate canalele corpului, pentru a fi gata să conducă gigantica energie de 1O.OOO sau 1OO.OOO de volţi care se va revărsa prin ele. Calea taoistă, care ne este transmisă de acum 5OOO de ani', cuprinde mai multe mii de metode. Practicile şi formulele descrise în această carte se bazează pe cunoaşterea secretă şi experienţa concretă a autorului în douăzeci de ani de studiu şi pe predarea cu succes a acestor metode sutelor de studenţi practicanţi. Principalele scopuri ale taoiştilor: 1.La nivelul actual—întreruperea şirului reîncarnărilor, sau iluminarea. 2.La un nivel superior—spiritul nemuritor. 3.La cel mai înalt nivel—spirit nemuritor şi corp nemuri lor. Acest corp funcţionează ca un vehicul mobil al spiritului şi sufletului ce au acces în planurile subtile şi la marile puteri cosmice.

Note:

Vechii maeştri taoişti numeau fiecare nivel al practicii esoterice „carte", cu toate că, până în prezent, ei nu au lăsat informaţii scrise. Modul de transmitere a învăţăturilor a fost exclusiv oral

Dr. GUNTHER WEIL KUNG FU SEXUAL CHINEZESC: VA EXISTA INTERES ÎN OCCIDENT?

Fascinaţia Americii faţă de sex în perioada anilor 198O este egalată doar de atitudinea sa confuză faţă de acest subiect. Dorim plăcerea sexuală dar nu ne putem decide cum să ne ferim de durerea emoţională şi complexitatea care o acompaniază adesea. Toţi ne simţim vinovaţi, plini de conflicte sau alienaţi de implicaţiile şi obligaţiile noastre care apar la un moment dat. De unde provine enorma putere a sexualităţii de a ne influenţa viaţa? Fără nici o îndoială, este vorba despre un imperativ biologic—necesitatea reproducerii speciei şi a supravieţuirii prin urmaşi. Mai puţin cunoscut, deşi este foarte important, este faptul că sexualitatea străbate ţesătura culturii noastre. Obiceiurile sexuale ale unei culturi pot deveni un puternic set de influenţe sub-conştiente. Cei mai mulţi dintre noi cărăm bagajul greoi al obiceiurilor sexuale ale vremurilor noastre de atât de mult timp încât'uităm cât de apăsător este. Testamentul cultural al eticii iudeo-creştine a constituit axul principal în jurul căruia s-au format obiceiurile sexuale ale anilor I960. Stilul de viaţă neurotic şi steril al acestei etici a constituit una dintre cauzele majore ale revoluţiei sexuale a anilor I960. Alienaţi "de ipocrizia sexuală şi de efectele distructive ale reprimării sexuale, oamenii au început să caute căi mai noi şi mult mai oneste de exprimare a dorinţelor. In ultimii 2O de ani am observat efectele revoluţiei sexuale..Ceea ce a fost ilicit şi interzis a devenit ceva comun şi banal. Unii caută o soluţie la această stare de lucruri prin reântoarcerea la vechea moralitate. Unii caută refugiu în celibat. Şi unii dintre noi mai caută încă... Mulţimea implicaţiilor revoluţiei sexuale a anilor I960, incluzând diferitele mişcări liberale care au acompaniat-o se reflectă acum în conflictele şi nefericirea dintre"bărbat şi femeie. Căutarea „noilor frontiere" ale sexualităţii în zilele noastre este în esenţă o reacţie la nefericirea rezultată din moralitatea experimentată în ultimele decenii. Noi am crezut că ştim ce vrem, dar când am obţinut, am realizat că ceva lipseşte. Personal şi cultural, reexaminăm semnificaţia sexualităţii şi scopul profund al relaţiilor noastre de dragoste. Multe idei noi provin din mişcarea „New Age". De exemplu conceptul de „monogamie înaltă" accentuează transformarea conştiinţei şi trezirea ei gradată pe latura transcenderii egoismului sentimental. Un alt exemplu este popularizarea şi captarea interesului faţă de abordarea tantrică a sexualităţii, după învăţăturile indiene şi tibetane. Unii reexaminează meritele celibatului. Mulţi dintre noi caută să înţeleagă atât sensul noii moralităţi, cât şi al celei vechi. Cum putem să ne ferim de capcana moralităţii sexuale represive şi de cea a libertinajului? Unde găsim răspunsurile la căutările noastre individuale? Din nefericire, punctul nostru de vedere cu privire la sexualitatea umană este în continuă schimbare în funcţie de capriciile şi moda ştiinţei şi ale culturii populare. Nfti suntem influenţaţi de aceste direcţii—de la dr. Spock până la frica de herpes—şi de procesele biochimice ale minţii şi corpului. Noi „ştim" cine suntem şi de unde provenim din ceea ce citim sau vedem la TV sau din experienţele personale. Dar este evident că ne lipseşte o viziune clară şi obiectivă a propriei noastre condiţii sociale. Autocunoaşterea noastră este limitată la lumea expertă a cărţilor, filmelor, a TV-ului, a revistelor; noi nu ne cunoştem direct cu ajutorul înţelegerii pline de răbdare a propriilor nostre sentimente şi intuiţii. • Puterea acestor influenţe culturale poate fi înţeleasă prin observarea atentă a teoriilor ştiinţifice şi psihologice, mereu reluate şi adesea contradictorii cu privire la sexualitate şi care au aderenţă în rândul maselor. Putem concluziona uşor că ghizi practici şi valizi pentru sănătatea psihologică, spirituală şi fizică, destinaţi bărbaţilor şi femeilor, există foarte puţini şi sunt greu accesibili. Adevărul este că nu ştim prea multe din sursele ştiinţifice şi populare despre funcţiile sexului, în. afara funcţiei de reproducere şi a argumentului „principiului plăcerii", care i-a influenţat pe toţi cercetătorii, de la Freud până la socio-biologii moderni. Din nefericire, viaţa noastră este puternic afectată de această ignoranţă cu privire la propria noastră sexualitate. Ca societate, am ales să ignorăm ceea ce marile tradiţii spirituale au înţeles cândva despre energia sexuală şi rolul ei în transformarea personală şi evoluţia spirituală. Tot ceea ce cunoştem este fragmentat sau distorsionat de religia insliluţionalizată iudeocreştină şi reformulat. pentru a servi unor interese sociale, politice şi de control asupra persoanei. Tradiţia religiei insti-tuţionalizate vestice a reprimat şi a distorsiont în mod esenţial instinctele sexuale, creând astfel o varietate de patologii personale şi individuale. Procedând în acest fel, a separat efectiv sexualitatea de fundamentul ei spiritual. Psihanaliştii vestici au observat în mod corect rolul reprimării sexuale în nevrozele individuale. Cu toate acestea viziunea psihanaliştilor în reprezentarea potenţialului uman este limitată la punctele de vedere ale lui Freud. Wilhelm Reich şi Cari Gustav Jung au înţeles destul de bine enorma putere a enegiei sexuale eliberate şi conexiunile acesteia cu adevărurile universale şi spirituale. Jung a

protestat pe bună dreptate faţă de faptul că Freud a accentuat boala mintală ca un model de sănătate, cât şi contra neînţelegerii corecte a acestuia asupra scopului şi funcţiilor subconştientului. El a subliniat, de asemenea corect, ,funcţia creativă şi transcendentală a energiei sexuale în cadrul creşterii spirituale şi al dezvoltării individuale. Însă toţi aceşti psihologi şi lucrările lor au omis esenţialul, într-un fel sau în altul. Este adevărat că instinctul sexual poate elibera sau poate înlănţui, dar pentru a elibera cu adevărat, instinctul sexual trebuie să fie canalizat către un anumit scop. Doar în conjunctura care conduce spre transformarea spirituală poate sexualitatea să devină cu adevărat eliberatoare.

Datorită lipsei de cunoştinţe referitoare la marile tradiţii spirituale, Freud a fost incapabil să vadă aceste aspecte esenţiale. Wilhelm Reich, a cărui operă a fost influenţată atât de mult de terapiile fizice „Human Potential Movement", a fost suficient de curajos în a-ldepăşi pe Freud prin concluziile sale logice. Reich a recunoscut clar faptul că atât bolile individuale cât şi politica fascistă sunt rezultate ultime ale frustrării sexuale. Dar în zelul său de a sublinia efectele distructive ale frustrări sexuale, el a ignorat de asemenea funcţiile de transformare spirituală ale energiei sexuale. Jung însă a accentuat cu claritate perspectiva spirituală şi transcendentă a instinctului sexual, dar a omis rolul central al corpului fizic în această dezvoltare. Această omisiune face ca modelul intelectual elaborat al lui Jung să fie imposibil de aplicat practic la problemele actuale ale sexualităţii. Deci, căutăm în zadar printre psihologii occidentali să descoperim disciplinele şi principiile practice de care avem nevoie pentru a reconcilia conflictul care ne stă în faţă în domeniul sexual. Aceasta este o dilemă simplă şi.banală. Însă când dorim să armonizăm relaţiile noastre sexuale şi de dragoste cu scopurile noastre spirituale, situaţia poate părea spinoasă. Din când în când funcţia sexuală se dovedeşte a avea o influenţă perturbatoare, generând conflicte şi dezbinare în vieţile noastre. Nu trebuie să fim surprinşi prea mult că celibatul a devenit o alternativă atrăgătoare pentru atât de mulţi dintre cei care doresc să urmeze o cale spirituală, rămânând în acelaşi timp bărbaţi şi femei mondeni. Aceste lucruri sunt mai evidente dacă observăm comportamentul unor guru, swami şi alţi învăţători ai cercului spiritual New Age. Numeroase ekemple de învăţători spirituali aparent celibatari apar şi cresc în contextul puritan al culturilor tradiţionale orientale şi imediata asimilare a lor în „noua moralitate" americană este înduioşătoare şi amuzantă. Am auzit frecvent despre aceşti guru şi maeştrii care au căzut pradă tentaţiei relaţiilor sexuale cu discipolii lor. Scandalurile au devenit ceva aproape obişnuit în ashramuri şi dojo. Nimeni nu trebuie să devină cinic cu privire la acest subiect pentru a recunoaşte că instinctul sexual trebuie să-şi găsească expresia în modalităţile mai prozaice şi predictibile care nu au nimic de-a face cu ceea ce dogma spirituală nu abordează sau interzice. Acestea au fost la fel de adevărate într-un fel sau în altul de-a lungul istoriei bisericii instituţionalizate iudeo-creştine; de asemenea, pe scena spirituală New Age, care îmbrăţişează stilul de viaţă buddhist şi hindus. Instituţiile religioase mai vechi sau mai noi au puţine cunoştinţe de oferit cu privire la sexualitate. Revenind la exemplul învăţătorilor de Tantra sexuală, prăpastia dintre teorie şi cunoaşterea practică este destul de evidentă. Auzim despre fascinante şi extatice satisfacţii date de relaţii tantrice inspirate. Cărţile spirituale şi periodicele publicate de New Age atrag tot mai mult interesul şi fascinaţia prin anumite informaţii despre practici sexuale esoterice. Dar care este scopul real al sexualităţii esoferice şi cum se poate găsi cunoaşterea reală şi instruirea practică din aceste publicaţii? Cum este posibil pentru cineva să practice în prezent aceste ritualuri într-o formă adaptată relaţiilor şi vieţii obişnuite? Şi cât înţelegem noi cu adevărat din învăţăturile esoterice dacă le separăm de contextul religios şi ritualistic al tradiţiilor hinduse şi buddhiste? Pentru a răspunde acestor întrebări trebuie mai întâi să înţelegem cu acurateţe sexualitatea esoterică ca un studiu şi control a energiei sexuale prin noi înşine, fără a avea nevoie neapărat de ritualurile altor culturi. În afară de aceasta, avem nevoie de metode practice care pot fi înţelese de mentalitatea occidentală şi pot fi aplicate în viaţa contemporană. O cale de a descoperi aceste metode este de a identifica aspectele esenţiale ale sexualităţii care se pot găsi în tradiţiile culturale şi spirituale ale umanităţii şi să stabilim care dintre acesteia sunt aplicabile în zilele noastre. Trebuie să discernem cu grijă ce anume dorim să ne fie ghid în domeniul sexual, fără a ne crampona de moduri demodate şi pline de prejudecăţi de a gândi şi de a trăi. Tradiţia taoistă, miezul culturii chineze, prezintă o interesantă perspectivă practică a acestei chestiuni. Străvechii maeştrii chinezi au observat că sănătatea fizică şi mintală este strâns legată de funcţiile sexuale, care sunt de asemenea baza cultivării facultăţilor spirituale înalte. Atitudinea de conservare efectivă a energiei vitale şi transformarea ei gradată în substanţă spirituală constituie dreptul nativ şi responsabilitatea fiecărui om. Practicată în contextul religios monastic taoist, conservarea şi cultivarea energiei sexuale presupunea celibatul. Tradiţia taoistă plină de înţelepciune oferă o cale practică: KUNG FU sexual (numit şi „KUNG FU seminal şi ovarian"). Această practică este o cale prin care atât călugărul necăsătorit cât şi omul obişnuit (bărbat sau femeie) poate cultiva TAO chiar în viaţa obişnuită. KUNG FU sexual taoist a fost şi este o metodă de prelungire a vieţii şi de întărire a sănătăţii, de armonizare a relaţiilor dintre bărbat şi femeie şi de transformare spirituală. Dincolo de unele distorsiuni istorice prin care calitatea egalitară fundamentală a acestei practici nu a fost respectată de împărat şi de către aristocraţie în sensul unei anumite exploatări a femeii, premisa de bază a metodei KUNG FU sexuale este dezvoltarea spirituală şi armonia energiilor bărbatului şi ale femeii. ■ Obişnuiți cu faptul că în tradiția din vest sexualitatea este limitată de condițiile noastre culturale religioase şi ştiinţifice, este greu pentru noi să „prindem" înţelesul esenţial al

metaforei sexuale a KUNG FU. Noi avem o vagă înţelegere a unui fel de relaţie cu artele marţiale, dar dincolo de asta, conceptul de KUNG FU sexual ne pare comic, dacă nu chiar ridicol. De fapt, înţelesul literal al „KUNG FU'" este de metodă, practică sau disciplină. Conceptul de „KUNG FU sexual "implică o metodă specifică sau o disciplină practică de a face dragoste fără ejaculare. Tradiţia taoistă recunoaşte, de asemenea, că există o anumită formă de conflict între sexe: formă care este universal reprezentată prin opoziţia legică şi întrepătrunderea dinamică a forţelor YIN şi YANG. Opoziţia legică se manifestă pe „câmpul de bătălie" al relaţiilor sexuale şi este exprimată ca o confruntare între adversari în timpul jocului amoros. Un conflict în care bărbatul este mai slab decât „puternicul său adversar" şi în care KUNG FU al controlului ejaculării este abordat ca o cale de remediere a acestui inechilibru de forţe sexuale. În lumea vestică este răspândită noţiunea de bătălie dintre sexe. Dar noi facem cu uşurinţă o mare eroare considerând că această expresie are aceleaşi cono-taţii cu metafora taoistă; însă aici nu este vorba despre un conflict. Conceptul vestic despre bătălia dintre sexe duce spre morbiditate, frustrare şi drame sexuale serioase care domină foarte mult gândirea.noastră despre relaţii. Acestea au puţine de a face cu jocul şi aspectele transformatoare aşa cum se înţeleg ele din tradiţia taoistă. Doar conştientizând nivelul „energiei sexuale" este posibil pentru noi să înţelegem corect funcţiile sexuale şi să le folosim pentru annonizarea sexuală şi întărirea sănătăţii. În acord cu viziunea taoistă, bărbatul este din punct de vedere al înzestrării naturale inferior femeii în ceea ce priveşte capacităţile sexuale.

Energia sa este uşor consumabilă şi cu trecerea anilor capacităţile sale energetice se diminuează substanţial. Acest factor este cauza majoră a conflictului dintre bărbat şi femeie şi stă la baza celor mai multe consultaţii şi terapii ale problemelor sexuale. Din perspectiva contemporană, ideea de KUNG FU sexual pare a fi stranie şi un pic revoluţionară. Dar odată cu creşterea interacţiunii culturilor vestice şi orientale şi cu dezvoltarea medicinei şi a sexologiei vestice, principiile şi metodele de KUNG FU seminal şi ovarian vor putea fi integrate. Luând în considerare că cercetările sexologice din vest sunt foarte tinere, putem anticipa confuziile cu care se confruntă un adolescent care-şi explorează propria sexualitate. Din contră, tradiţia taoistă are o vechime de peste opt mii de ani, perioadă în care a dobândit o deplină maturitate atât în teorie cât şi în practică. De fapt ambele tradiţii susţin necesitatea de a controla acelaşi impuls. Dacă va funcţiona sau nu KUNG FU sexual taoist în vest depinde în parte de modul cum este translatat într-o formă accesibilă înţelegerii ştiinţifice şi psihologiei vestice. Aceptarea sa mai poate depinde de dorinţa vesticilor de a se adapta ei înşişi înţelepciunii maeştrilor taoişti. Străvechii maeştrii taoişti s-ar bucura de acest joc al forţelor contrare ca de o acţiune inevitabilă a lui TAO. Un tânăr maestru taoist a făcut un pas curajos relevând această metodologie secretă vestului; cititorului îi rămâne verificarea valabilităţii acesteia.

LIBERTATEA «6 august 2005

MAGAZIN 5

■ Ruşii spun că un act sexual prelungit este o sursă de foită spirituală

ercetăţorii ruşi au ajuns la concluzia că un act sexual prelungit este o incredi-\^J bilă sursă de forţă spirituală. "Se poate chiar spune că, prin act sexual, omul îşi prelungeşte viaţa. Principalul lucru este să înveţi să frânezi, prin scoarţa cerebrală, reflexele de ejaculare fizică", spune Rinad Minvaleev, doctor în biologie.

Sex mai lung, nu mai mult!

"Dacă ne bazăm pe manualele tradiţionale de sexologie, un act sexual normal dintre bărbat şi femeie durează în medie două-trei minute. Tot ce depăşeşte acest interval poate fi trecut în capitolul recordurilor", spune prorectorul Institutului Naţional de Sănătate, doctorul în biologie Rinad Minvaleev, citat de Agenţia R u s i a l a _ _ ^ Zi. Este un indi-c â t o r me d iu pentru —.^—^—«— un om normal care, o dată pe săptămână - se presupune că în fiecare sâmbătă - respectă ceea ce se numeşte un ritn\conven-ţional-

Actul ar trebui să dureze 40 minute

Exerciţiile de yoga au un efect benefic asupra organismului

fiziologic. În tradiţia orientală (India, China), aspectului sexual al vieţii i se acordă o importanţă mult mai mare decât unei simple "prelungiri" a neamului. Actul

sexual avea un statut de "lucrare spirituală". Şi mai precis, nu unul simplu, ci prelungit pentru un interval de timp nelimitat. Despre aceasta vorbesc şi metodele tan-trice şi practicile Dao. În sursele orientale se vorbeşte despre un sex prelungit ca despre o modalitate de a descoperi în om nişte stări fizice şi spi-_ ^ _ _ _ _ ^ _ _ rituale noi. "Noi, ca oameni care se — i ^ — ~ ^ — i n t e r e sează în mod serios de yoga, am hotărât să punem la cale un experiment propriu pentru a confirma sau dezminţi aceste informaţii", declară reputatul specialist. Cel mai greu lucru în realizarea experimentului a fost găsirea voluntarilor, perechi heterosexua-le care ar fi de acord să fa-

că dragoste sub supravegherea savanţilor şi, mai mult, cu dispozitivele de tonometrie electronică pe braţe. O dată rezolvată această problemă, s-a descoperit că în momentul descărcărilor orgasmice, la femei şi bărbaţi se observă două reacţii diametral opuse. Ori se reduce brusc frecvenţa contracţiilor cardiace (până la 10-12 bătăi pe minut) şi creşte considerabil tensiunea arterială, ori se accelerează bătăile de inimă şi tensiunea scade. La unul dintre cei testaţi o dată a fost înregistrată chiar dispariţia pulsului pentru un interval de patru minute. Însă, din fericire, fără nici o consecinţă pentru starea sa de sănătate. Ce înseamnă aceste două feluri de reacţie? "în cadrul sistemului său vegetativ nervos, omul are o secţiune parasimpatică (SPS) şi una simpatică (SS) - explică Minvaleev. Prima răspunde de refacerea organismului, înnoirea celulelor şi funcţionează, de obicei, în timpul somnului. Cea de-a doua reprezintă consumurile

de energie, scoaterea în sânge a hormonilor de adrenalină şi noradrenali-nă. Dacă pulsul scade, iar tensiunea creşte, funcţionează SPS şi noi ne refacem. Dacă este invers, se simte o slăbiciune fizică. Cu cât tensiunea este mai mică, cu atât mai des trebuie să se contracte inima-pentru a pompa sânge şi cu atât mai devreme ea se uzează. Reiese că, dacă în timpul actului sexual domină reacţia parasimpatică (SPS), omul nu oboseşte ci, dimpotrivă, îşi reface forţele, îşi economiseşte contracţiile inimii şi devine o adevărată măturică electrică gata să lucreze, alerge etc. Se poate chiar spune că, prin act sexual, el îşi prelungeşte viaţa. Dar dacă reacţia este simpatică (SS), după actul sexual omul decade într-o stare de prostraţie şi nu este în stare să mai facă nimic". Experimentul a arătat că, dacă actul durează până la 10-15 minute, partenerii au, preponderent, o reacţie simpatică la orgasm. "Dar, cu cât se prelungeşte actul sexual, organismul se restructurează singur pentru reacţia parasimpatică, pur şi simplu, pentru a se susţine şi a-şi reface forţele consumate. Prin urmare, ambii parteneri se încarcă cu tărie fizică, forţă şi sentimentul de intimitate spirituală care îi leagă unul de altul", re-la t e a z ă doctorul. Totul este logic. De ce sunt atâtea femei care reacţionează, la

relaţia intimă cu un bărbat, prin cererile de compensare materială? Nu este vorba de prostituate, ci despre soţiile, amantele, iubitele care, permanent, au pretenţii la bărbaţi, de la a arunca gunoiul şi a spăla vasele, până la o maşină nouă sau o călătorie în Insulele Bahamas. Acestea sunt simpaticele (SS) care, în urma actului sexual, doar obosesc şi, de aceea, fie şi în mod inconştient, cer o compensaţie pentru munca depusă. "Aşadar, un act sexual prelungit este o sursă de forţă spirituală care are un substrat fiziologic", continuă specialistul rus. Întrebat cât ar trebui să dureze acest proces miraculos, doctorul a răspuns că de la 30-40 de minute în sus. "în primul rând, există bărbaţi cu o constituţie sexuala puternică din naştere. În al doilea rând, există yoga, care îl organizează foarte bine pe om. La el apar mult mai multe butoane pe corp, cu ajutorul cărora poate să se controleze. Principalul lucru este să înveţi să frânezi, prin scoar-ţa cerebrală, reflexele de ejaculare fizică".